

Katariina Penttilä

**KASVISRUOKAVALIOMUUTOS  
VALINTAA JA MUUTOSTA EDESAUTTAVAT JA  
VAIKEUTTAVAT TEKIJÄT**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Katariina Penttilä: Kasvisruokavalionmuutos – valintaa ja muutosta edesauttavat ja vaikeuttavat tekijät  
Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatutkimus  
Toukokuu 2019

---

Pro gradu -tutkielmani tarkastelee Vegaanihaaste-kampanjan tapaa kehystää vegaanista ruokavaliota sekä kokemuksia kasvisruokavalioon siirtymisestä. 2010-luvulla kasvisruokavalion suosio ja kiinnostus sekä tuotevalikoima ovat kasvaneet niin, että ilmiöstä on alettu puhua nimellä vegebuumi. Samalla suosiota ovat kasvattaneet erilaiset kasvisruokavalion kokeilukampanjat, kuten Oikeutta eläimille -järjestön Vegaanihaaste, johon osallistui 2018 tammikuussa 12 000 henkilöä. Tutkimukseni tavoite on selvittää, mitä vegaani- ja kasvisruokavalion ulottuvuuksia Vegaanihaaste-kampanja tuo julkaisutoiminnassaan esiin, ja miten niitä käytetään haasteen ja kasvisruokavalion houkuttelevuuden luomisessa. Lisäksi tutkimuskysymyksenäni on, miten kasvisruokavalioon siirtyneet ja siitä kiinnostuneet ovat kokeneet ruokavalionmuutokset ja miten he kuvailevat valintaa ja toiminnan muutokseen liittyneitä tekijöitä. Kasvisruokavalioon siirtymisen tarkasteluun viitekehyksen antaa käytäntöteoria, jossa inhimillisen toiminnan pohjaksi otetaan rutiinityypiset eri elementeistä koostuvat käytännöt. Käytäntöteorian periaatteena on ihmisen toiminnan toistuvuus, pysyvyys ja muuttumattomuus, joten se tarjoaa erityisen tarkastelunäkökulman toiminnan muutokseen. Ruokaan ja syömiseen se soveltuu hyvin moniulotteisuuden ja kehoisuuden huomioimisen takia. Vegaanihaaste-kampanjan kontekstissa kerätty aineistoni käsittää kampanjan Facebook-julkaisut ajalta 1.12.2017–31.1.2018, viisi lehdistötiedotetta ja 18 blogikirjoitusta. Tämän lisäksi olen kerännyt seitsemän puolistrukturoitua teemahaastattelua, joissa haasteen osallistujat ja kampanjassa tuutoreina toimivat kertovat omia kokemuksiaan ruokavalion muutoksesta ja siihen vaikuttaneista tekijöistä. Analyysini on aineistolähtöinen, mutta teen vertailua aikaisempaan tutkimukseen ja käytäntöteorian tarjoamaan viitekehykseen.

Analyysini perusteella vegaanihaasteen materiaaleissa esiintyy vegaaniseen ruokavalioon liitettynä kuusi teemaa: eläimet, ympäristö, terveys, nautinto, käytännöllisyys sekä sosiaalisuus. Eläimet ja ympäristö tuodaan esiin syinä valita kasvisruokavalio. Terveysten, nautinnon ja syömiseen sosiaalisen puolen kannalta kasvisruokavaliosta puhutaan sekä parempana että mahdollisesti haastavana. Käytännöllisyyteen liitetään vahvasti kasvavan suosion vaikutus vaihtoehtojen laajuuteen ja näin kasvisruokavalion noudattamisen helppouteen. Haastattelujen kokemusten mukaan merkittävää ruokavalionmuutoksen käynnistymisessä ja toteuttamisessa on lähipiirissä näkyvä esimerkki kasvisruokavalion noudattamisen käytännöistä. Muutoksen epäonnistumisen tai peruuntumisen syissä korostuvat ajallisten, taidollisten ja tiedollisten resurssien puute, esimerkiksi motivaatiota heikentäneet epäonnistumiset kasvisruokien valmistuksessa, ja terveyssyyt, kuten huoli riittävästä proteiinin saannista. Haastatteluaineistossakin korostuu kasvaneen valikoiman vaikutus muutoksen helppouteen. Suosion koettiin kasvaneen erityisesti 2010-luvun loppupuolella ja suosioon liitettiin vegaaniseen ruokavalioon yhteydessä olevien identiteettien kirjon laajentuminen. Vaikka vegaanisuus on nykyään tavallisempaa ja saavutettavampaa usealle, ruoan sukupuolittuneet merkitykset nähtiin edelleen voimakkaina vaikuttimina. Haastatteluissa runsas lihansyönti kuvattiin miehisenä ja kasvisruokavaliota noudattavien miesten ajateltiin kohtaavan negatiivisempaa suhtautumista ja enemmän omien valintojen haastamista.

Avainsanat: kasvisruokavalio, vegaaninen ruokavalio, ruokavalionmuutos, Vegaanihaaste, käytäntöteoria

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>KATSAUS RUOKATILASTOIHIN JA AIKAISEMPAAN TUTKIMUKSEEN .....</b>	<b>5</b>
2.1	ELÄINPERÄISTEN RUOKA-AINEIDEN JA ELINTARVIKKEIDEN SYÖMINEN SUOMESSA .....	5
2.2	KASVISRUOKAVALION VALINTAA JA KASVISRUOKAVALIOMUUTOSTA KOSKEVA AIKAISEMPI TUTKIMUS.	8
<b>3</b>	<b>TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA RUOKAVALINTOIHIN JA TOIMINNAN MUUTOKSEEN ...</b>	<b>14</b>
3.1	YHTEISKUNNALLINEN MUUTOS SUHTAUTUMISESSA RUOKAAN .....	15
3.2	ASENNE–TOIMINTA-KUILU JA KÄYTÄNTÖTEORiat .....	22
<b>4</b>	<b>VEGAANIHAASTE: KONTEKSTI, AINEISTO JA TUTKIMUSASETELMA.....</b>	<b>28</b>
4.1	VEGAANIHAASTE .....	28
4.2	AINEISTO.....	30
4.3	AINEISTON TEEMOITTELU JA ANALYYSIMENETELMÄ .....	35
<b>5</b>	<b>VEGAANIHAASTEAINESTON ANALYYSI.....</b>	<b>38</b>
5.1	RUOAN EETTISYYS: ELÄIMET JA YMPÄRISTÖ .....	41
5.2	TERVEYTEEMA.....	45
5.3	RUOAN MAKU JA NAUTINTO -TEEMA: ”VUODEN HERKULLISIN HAASTE” .....	48
5.4	MUUTOKSEN HELPPOUS JA KASVISRUOKAVALION KÄYTÄNNÖLLISYYS.....	50
5.5	KASVISRUOKAVALION YHTEISÖLLISYYS JA SYÖMISEN SOSIAALISUUS .....	53
5.6	JULKISUUDEN HENKILÖT .....	54
5.7	YHTEENVETO VEGAANIHAASTE-KAMPAJAN MATERIAALEISTA .....	58
<b>6</b>	<b>HAASTATTELUIDEN ANALYYSI.....</b>	<b>60</b>
6.1	MOTIIVIT KASVISRUOKAVALION VALINNAN TAUSTALLA .....	60
6.2	RUOKAVALIOMUUTOKSEN KÄYNNISTÄVÄT TEKIJÄT .....	64
6.3	UUSIEN KÄYTÄNTÖJEN OMAKSUMINEN .....	67
6.4	RUOKAVALIOMUUTOKSEN ESTYMINEN JA PERUUNTUMINEN .....	74
6.5	POIKKEUSTILANTEET JA JOUSTAVUUS .....	77
6.6	VEGAANIUS JA VEGAANI 2010-LUVUN SUOMESSA .....	79

6.7	HAASTATTELUIDEN YHTEENVETO .....	83
<b>7</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....</b>	<b>86</b>
7.1	ANALYYSIN YHTEENVETO.....	86
7.2	TUTKIMUKSEN MERKITYS .....	88
7.3	TUTKIMUKSEN RAJOITTEET JA AIHEITA JATKOTUTKIMUKSELLE .....	90
	<b>LÄHTEET.....</b>	<b>92</b>
	KIRJALLISET LÄHTEET .....	92
	SÄHKÖISET LÄHTEET.....	96
	<b>LIITTEET .....</b>	<b>98</b>
	LIITE 1: E-LOMAKE HAASTATELTAVIEN KERÄÄMISEEN .....	98
	LIITE 2: HAASTATTELURUNKO .....	100

## LUETTELO TAULUKOISTA JA KUVISTA

TAULUKKO 1 ELÄINPERÄISTEN TUOTTEIDEN KULUTUS SUOMESSA 1990–2017, KG/HLÖ VUODESSA.

(RAVINTOTASE 19.2.2019.)..... 6

TAULUKKO 2 ELINTARVIKKEIDEN KESKIMÄÄRÄINEN PÄIVITTÄINEN KULUTUS G/VRK. (VALSTA YM. 2018, 178 -

179; HELLDÁN YM. 2013, 36 - 37.)..... 7

TAULUKKO 3 VEGAANIHAASTEEN FACEBOOK-SIVUILLA JAETTU SISÄLTÖ..... 31

TAULUKKO 4 VEGAANIHAASTEEN BLOGIKIRJOITUKSET JA JULKAISTUT LEHDISTÖTIEDOTTEET, JOULUKUU 2017 –

TAMMIKUU 2018. .... 32

TAULUKKO 5 HAASTATELTAVAT..... 34

KUVA 1 KASVISRUOKAVALION OMAKSUMISEN PROSESSIMALLI. LÄHDE JABS YM. 1998, 198. .... 10

KUVA 2 VEGAANIHAASTE-KAMPAJAN INTERNETSIVUN ETUSIVU. VEGAANIHAASTE.FI (HAETTU 12.4.2018). . 29

# 1 JOHDANTO

Ruoka on suurien kiistelyjen aihe. Koska ruoka on jokaiselle elintärkeä, se on kulutustuotteena erityisasemassa. Vahvasti ruumiiseen sidottuna se on monelle hyvin henkilökohtainen, jopa yksityinen ja monenlaisia tunteita herättävä. Sitä koskevat paitsi kulttuuriset ja eettiset käsitykset ja normit, myös moninaiset terveystieteelliset. Eri tuotteiden terveysvaikutuksista saadaan jatkuvasti uutta tietoa, mikä on johtanut terveysviranomaisten suositusten muuttumiseen. Vielä moninaisempia ovat ihmisten keskuudessa kokemuspohjaisesti syntyvät ja leviävät terveys-suositukset ja -käsitykset, jotka korostavat milloin minkäkin ruoka-aineen välttämistä tai käyttämistä. Myös käsitykset ruoan eettisyydestä ja esimerkiksi ruoan ympäristövaikutukset ohjaavat ruokavalintoja. Liha- ja maitotalous ovat paitsi yksi suurimmista ilmastopäästöjen tuottajista, myös merkittävä Itämeren rehevöitymistä aiheuttava tekijä (Smith ym. 2014, 822; Elmgren & Larson 2001, 374). Myös ruoan ympäristövaikutuksiin liittyen leviää paljon vääristyneisiin käsityksiin pohjaavaa tietoa esimerkiksi luomuruoasta ja lähiruoasta. Enenevässä määrin on myös herätty pohtimaan eläintuotannon eettisiä puolia myös eläinten oikeuksien näkökulmasta. Silti lihan kulutus Suomessa jatkaa kasvuaan (Ravintotase 19.2.2019).

Markus Vinnarin tutkimuksessa (2008) kysyttiin eri alojen asiantuntijoilta odotuksia ja tavoitetta lihankulutuksen kokonaismäärästä vuonna 2030. Asiantuntijoiden arviot lihankulutuksesta vaihtelivat niin, että kaikkien vastanneiden keskiarvoksi muodostui 75 kg asukasta kohden vuodessa, mikä oli siis muutaman kilon silloista keskiarvoa (72 kg) suurempi. Käsitykset taas lihankulutuksen toivotusta määrästä vaihtelivat niin, että keskiarvo oli 66 kg mutta mediaani 71 kg. Suurin osa asiantuntijoista on siis sitä mieltä, että toivottavaa olisi lihankulutuksen lasku. Ero toivotun määrän ja toteuma-arvion välillä osoittaa, että asiantuntijoiden käsityksen mukaan lihankulutuksen lasku on toivottavaa ja tavoiteltavaa mutta kuitenkin epätodennäköistä. Vähintäänkin se tulee vaatimaan tietoista toimintaa ja aktiivista ohjausta.

Tutkimuksessa asiantuntijoilta kysyttiin myös, mitkä tekijät vaikuttavat lihankulutuksen kasvuun ja mitkä taas vaikuttavat osaltaan kulutuksen vähenemiseen. Syitä esiteltiin moninaisesti, mutta monet syyt perustuvat joko lihan tai lihan korvikkeiden hintojen kehitykseen. Lihan resurssitehokkaampi tuotanto saattaa johtaa lihan kuluttajahinnan laskuun

ja markkinoiden vapautuminen tuoda edullisia ulkomaisia lihatuotteita valikoimaan. Toisaalta lihankysynnän globaali kasvu saattaa nostaa hintoja, samoin energia- ja kuljetuskustannusten kasvu. Samaan aikaan lihalle vaihtoehtoisia proteiinivalmisteita kehitetään jatkuvasti eteenpäin, mikä saattaa alentaa vaihtoehtojen hintaa ja näin vähentää lihankulutusta. (Vinnari 2008, 898–900.)

Vuonna 2017 lihankulutus oli 81 kg henkilöä kohden vuodessa (Luonnonvarakeskus 2017b). Tällä hetkellä näyttää siis siltä, että asiantuntijoiden arviot lihankulutuksen maltillisesta kasvusta ovat olleet vääriä, tai sitten lihankulutuksen on vielä käännäyttävä laskuun ennen vuotta 2030. Tasaantumista kulutuksen kasvussa ei kuitenkaan tällä hetkellä näy.

2010-luvulla kasvisruoan ja -tuotteiden tarjonta, kysyntä ja kulutus ovat kasvaneet merkittävästi. Uusina tuotteina markkinoille ovat tulleet esimerkiksi kotimaiset Nyhtökaura ja härkäpavusta valmistettu Härkis. Kasviproteiinivalmisteiden kokonaiskulutus jopa kymmenkertaistui vuosina 2012–2016. (Aalto 2018, 35.) Ilmiötä kutsutaan vegeboomiksi (Jallinoja, Vinnari & Niva 2019). Kulutuksen ristiriitainen kehitys, eli tilanne, jossa sekä lihakulutus että kiinnostus kasvisruokaa kohtaan kasvavat samanaikaisesti, synnyttää mielenkiintoisen jännitteisen tilanteen, mikä herätti oman kiinnostukseni aiheita kohtaan. Mitkä syyt saavat ihmiset valitsemaan kasviruoan tai kasvisruokavalion, ja toisaalta mitkä tekijät saavat ihmiset pitäytymään vanhoissa tavoissaan? Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen keinoja, joilla ihmisiä kannustetaan ja houkutellaan muuttamaan ruokailutottumuksiaan kasvispainotteisemmiksi. Tutkin myös ruokavaliomuutoksen tehneiden ihmisten kokemuksia ruokavaliomuutoksesta sekä siihen heidän mielestään vaikuttaneista tekijöistä.

Ruokavaliomuutoksia on tutkittu paljon esimerkiksi terveyden näkökulmasta mutta enenevässä määrin myös muutenkin kestävyysnäkökulmasta ruoan ympäristö- ja eläinoikeusnäkökulmat huomioiden. 2010-luvun vegeboom-ilmio on myös kiinnostanut tutkijoita ja tälle pohjalle rakennan omankin tutkimusasetelmani. Koska nykyajan ympäristöjärjestöt hyödyntävät vaikutustyössään paljon kilpailu- ja haastemuotoisia kampanjoita, toteutan tutkimukseni Oikeutta eläimille -järjestön Vegaanihaaste-kampanjan kontekstissa. Tutkin, miten kampanjan tuottamassa materiaalissa kehystetään kasvis- ja vegaaniruokavaliota: mitä ulottuvuuksia materiaaleissa tuodaan esiin ja mitä keinoja käytetään osallistujien houkuttelemiseksi.

Tutkimukseni toiseksi aineistoksi keräsin haastatteluaineiston. Haastateltavani rekrytoin Vegaanihaasteen Facebook-yhteisöstä. Tarkastelen sitä, miten kasvisruokavaliosta kiinnostuneet, sitä kokeilleet tai täydellisen ruokavaliomuutoksen tehneet kuvailevat muutosprosessia: mikä motivoi muutokseen alun perin, miltä muutos tuntui, mitkä asiat tuntuivat hankalilta ja mahdollisesti muutoksen pysäyttäviltä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleissa kehystetään vegaaniruokavaliota?
  - a. Mitä vegaaniruokavalion ulottuvuuksia tai ominaispiirteitä tuodaan esiin?
  - b. Miten vegaaniruokavalioon liitetyistä teemoista puhutaan ja miten niitä käytetään ruokavalion houkuttelevuuden luomisessa?
2. Miten kasvisruokavalioon siirtyneet ja siitä kiinnostuneet ovat kokeneet ruokavaliomuutoksen ja miten he kuvailevat valintaan liittyneitä tekijöitä?
  - a. Millaisia motiiveja kasvisruokavalion valintaan liitetään?
  - b. Miten kuvaillaan muutoksen käynnistymistä?
  - c. Millaiseksi koetaan ruokavaliomuutokseen liittyvä käytäntöjen muutos ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat?
  - d. Miten perustellaan ja oikeutetaan aikaisempaa toimintaa ja mahdollista eläinperäisten aineiden käyttöä tai palaamista vanhaan ruokavalioon?
  - e. Millaisia merkityksiä annetaan muiden ihmisten, läheisten tai tuntemattomien suhtautumiselle ja esimerkiksi?
  - f. Näkyykö merkityksenannoissa ruokaan liitetty status tai vegaaniuteen liittyvä imago ja millaisia identiteettejä vegaaniruokavalioon liitetään?
  - g. Onko haastemuotoisella kampanjalla ja sen mukanaan tuomalla yhteisöllä merkitystä?

Tutkielmassani keskityn vegaaniseen ruokavalioon mutta tarkastelen haastatteluissa kokemuksia myös muuten kasvisruokavaliomuutoksen tekemisestä eli pelkästään esimerkiksi lihan jättämisestä pois ruokavaliosta. Lakto-ovo-vegetaarisesta ruokavaliosta, eli ruokavaliosta, jossa käytetään eläinperäisistä tuotteista vain maitotuotteita ja kananmunaa, käytän tutkielmassani käsitettä kasvisruokavalio. Vegaanisesta ruokavaliosta puhun vegaaniruokavaliona. Käytän myös välillä lyhyemmin käsitettä vegaanius. Vegaanisesta ruokavaliosta ja laajemmin elämäntavasta, jossa pyritään eläinten hyväksikäyttämisen



lopettamiseen, käytetään usein myös käsitettä veganismi. Veganismi-sanaan latautuu usein käsityksiä, joissa ruokavalio ja elämäntapa ymmärretään jopa uskonnon kaltaiseksi aatteeksi ja filosofiaksi. Tästä syystä vältän itse käsitteen käyttämistä muulloin kuin tilanteissa, joissa sitä on käytetty lähdemateriaalissa.

Tutkielmani aluksi luvussa 2 tarkastelen ruoankulutuksen tilastoja ja kulutuksen kehitystä Suomessa ja vertaan suomalaista ruokakulttuuria muihin maihin. Tarkastelen myös kasvisruokavalion valintaa ja ruokavaliomuutosta käsittelevää aikaisempaa tutkimusta. Luvussa 3 tarkastelen muutosta yhteiskunnallisessa suhtautumisessa ruokaan ja erityisesti kasvisruokaan ja esittelen teoreettisia näkökulmia ruokavalintojen taustalla. Luvussa 4 esittelen tarkemmin tutkimuksen kontekstin. Kerron Vegaanihaasteesta yleisesti, aineiston keräämisestä ja rajaamisesta sekä analyysin lähtökohdista. Luvussa 5 analysoin Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleja ja vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Luvussa 6 tarkastelen haastatteluaineistoani ja vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni.

## 2 KATSAUS RUOKATILASTOIHIN JA AIKAISEMPAAN TUTKIMUKSEEN

Tässä luvussa esittelen tilastotietoja ruoka-aineiden kulutuksesta ja kulutuksen muutoksesta Suomessa sekä aikaisempaa tutkimusta ruokavalintoihin liittyen. Luvussa 2.1 käyn läpi Suomen Luonnonvarakeskuksen keräämät tilastotiedot eri eläinperäisten aineiden kulutuksesta, esittelen ruoankulutuksen trendejä ja syitä näiden trendien taustalla. Luvussa 2.2 esittelen ruokavalioiden ja ruokavalintojen taustamotiiveja tarkastelleita tutkimuksia sekä Suomesta että ulkomailta.

### 2.1 Eläinperäisten ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden syöminen Suomessa

Suomessa elintarvikkeiden kulutusta tilastoi Luonnonvarakeskus ja ihmisten ruokatottumuksia ja niiden muutosta Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Erikseen tilastoidaan muun muassa eläintuotteiden, viljojen, kasvien ja hedelmien sekä alkoholin kulutusta. Ruokatottumuksia tilastoidaan ja tarkastellaan esimerkiksi ruokavalintojen ja terveyden yhteyden toteamiseksi. Suomalaisten ruokavalioita ja niiden muutosta kartoittavaa tutkimusta tehdään enenevässä määrin. Haastavaksi ruokavalioiden tutkimisen tekee se, että ihmisten itsemääritysruokavalion suhteen ei välttämättä vastaa todellista ruoan kulutusta. Esimerkiksi yksinkertaiseen ruokavaliokysymykseen henkilö saattaa vastata olevansa kasvissyöjä, mutta tarkemmin ruokatottumuksia ja kulutusta kysyttäessä kertoa kuitenkin syövänsä esimerkiksi kalaa. Tästä syystä todellisten ruokavaliotilastojen luotettava kerääminen vaatii tutkimuksellista tarkkuutta.

Taulukossa 1 on listattu eläintuotteiden vuosittainen kulutus Suomessa. Taulukkoon on kirjattu lihan kokonaiskulutus ja eriteltynä naudan-, sian- ja siipikarjanlihan määrät. Lihan kokonaiskulutukseen ei ole laskettu kalan kulutusta. Näiden lisäksi Suomessa kulutetaan pieniä määriä lampaan, hevosen ja hirvieläinten lihaa. Maitotuotteisiin taulukossa on luettu tila-, täys- ja kevytmaito, sekä rasvaton maito, piimä, jogurtti, viili, kerma, juusto ja voi.

Liha kokonaiskulutus on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana ollut selkeässä kasvussa. Viimeisin merkittävä lasku kulutuksessa tapahtui 1990-luvun alkupuolella. Syynä mitä todennäköisemmin oli kansantalouden taantuma ja sen aiheuttama lasku kotitalouksien

keskimääräisessä tulotasossa. Myös lihantuotanto on ollut nousussa jopa 50 vuoden ajan ja vuonna 2016 lihaa tuotettiin enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Kuten taulukosta 1 näkee, kulutuksen kasvu on ollut merkittävintä siipikarjan kohdalla, jonka tuotantokin on kolmessakymmenessä vuodessa lähes 30-kertaistunut. Punaisen lihan eli naudan ja sian kulutus on vuodesta 1990 pysynyt verrattain vakaana. (Luonnonvarakeskus 2017a; SVT 11.7.2018, Ravintotase 19.2.2019.)

*Taulukko 1* Eläinperäisten tuotteiden kulutus Suomessa 1990–2017, kg/hlö vuodessa. (Ravintotase 19.2.2019.)

	<b>Liha yhteensä</b>	<b>Nauta</b>	<b>Sika</b>	<b>Siipi- karja</b>	<b>Kanan- munat</b>	<b>Kala</b>	<b>Maito- tuotteet</b>	<b>Yhteensä</b>
1990	67,0	21,8	33,0	6,8	11,1	18,9	241,2	338,2
1995	65,9	19,4	33,3	8,7	11,8	14,0	223,3	315,0
2000	69,5	19,0	33,0	13,3	10,1	13,2	214,0	306,8
2005	73,0	18,6	33,5	16,1	9,3	14,1	207,6	304,0
2010	76,4	18,6	34,9	18,2	9,8	15,2	203,0	304,4
2015	79,3	19,2	34,9	21,6	11,5	15,5	198,1	304,4
2017	81,0	19,4	33,4	24,9	11,9	15,4	186,1	294,4

Viimeisen kymmenen vuoden ajan kananmunien kulutus on ollut nousussa. Sitä ennen kulutus oli kuitenkin laskussa niin, että tämänhetkinen kulutus on suunnilleen samalla tasolla kuin vuonna 1995. Ylipäättään kananmunien kulutuksessa muutokset ovat olleet niin pieniä, että muutoksen vaikutus eläinperäisten ruoka-aineiden kokonaiskulutukseen ja sen muutokseen on hyvin vähäinen.

Poikkeuksena muihin eläinperäisiin tuotteisiin keskimääräinen maitotuotteiden kokonaiskulutus on laskenut 1990-luvusta. 1990-luvulla lasku oli merkittävämpää kuin 2000-luvulla, mutta viimeisen parin vuoden muutos näyttää siltä, että kulutuksen lasku on jälleen kiihtymässä. Maitotuotteista eniten käytetään maitoa sellaisenaan, joten muutos selittyy sen kulutuksen muutoksella. Maidoista suosituimman, kevytmaidon, kulutus on vuodesta 1990 laskenut kolmanneksella. Sen sijaan esimerkiksi juuston kulutus on samassa ajassa yli kaksinkertaistunut. Kuitenkin maidon kulutuksen muutos kääntää eläinperäisten ruoka-aineiden kokonaiskulutuksen laskusuuntaiseksi. (Ravintotase 19.2.2019.)

*Taulukko 2 Elintarvikkeiden keskimääräinen päivittäinen kulutus g/vrk. (Valsta ym. 2018, 178 - 179; Helldán ym. 2013, 36 - 37.)*

	2012		2017	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Liharuokat (vain punainen liha)	214	133	209	126
Kana- ja kalkkunaruoat	37	27	42	38
Kalaruoat	53	41	53	37
Kananmunaruokat	15	11	18	18
Maitovalmisteet	455	394	425	349
Kasvispääruokat, -keitot ja -kastikkeet	31	38	24	44

Myös THL:n keräämät tiedot suomalaisten ruokailutottumuksista toistavat Luonnonvarakeskuksen tilastoinnin tuloksia. Raaka-aineiden sijaan elintarvikkeisiin ja elintarvikeryhmiin keskittyvä tutkimus ja tilastointi tarjoaa mahdollisuuden ruokatavoissa tapahtuneen muutoksen tarkasteluun. Esimerkiksi miesten päivittäisen kulutuksen tarkastelu osoittaa, että liharuokien kokonaiskulutus on pysynyt samana, mutta viidessä vuodessa punaisen lihan syöminen on vähentynyt ja kana- ja kalkkunaruoalien syöminen lisääntynyt saman verran. Naisten joukossa muutos on ollut samansuuntaista, mutta punaisen lihan syöminen on vähentynyt enemmän ja kana- ja kalkkunaruoalien syöminen taas lisääntynyt, niin että liharuokien kokonaiskulutus on kasvanut.

THL tilastoi myös kasvien syöntiä. Taulukkoon 2 poimin Finravinto-raporteista kasvispääruokien, -keittojen ja -kastikkeiden päivittäisen kulutuksen, koska oletan näiden olevan vaihtoehto liha-, -kana- ja kalkkuna-, kala- ja kananmunaruokille. Miesten joukossa kasvisruokien syöminen on viidessä vuodessa vähentynyt, mutta naisten joukossa lisääntynyt. Naisten joukossa siis on lisääntynyt niin lihan, kananmunan kuin kasvisruokienkin kulutus. Maitotuotteiden kulutus on laskenut molemmissa ryhmissä, kuten Luonnonvarakeskuksen tilastoissakin näkyy.

Laajassa mittakaavassa ja pitkäaikaisesti tarkastellen lihankulutus Suomessa on muiden länsimaiden tapaan seurannut elintason kehitystä. Sota-ajan jälkeen tasaisesti kohonnut elintaso on näkynyt myös 1950-luvulta lähtien kasvaneena lihankulutuksena. Pula-aikana kärsitty nälkä

aiheutti sen, että rasvainen ruoka tarkoitti pitkään terveellistä ruokaa, mikä erityisesti vanhemman väestön keskuudessa voi ohjata edelleen ruokatottumuksia nykyvalossa epäterveelliseen suuntaan. Vaikka kasvien syönti lisääntyi 1960-luvulla, erityisesti miehet söivät niitä hyvin vastahakoisesti. Vihannekset miellettiin eläinten ruoaksi. (Sillanpää 2003, 27–29.)

Jallinoja, Jauho ja Pöyry tarkastelivat tutkimuksessaan suomalaisten ruokavalioita ja niiden muutosta 2008–2016. Vuoden 2012 ja 2018 välillä vegaanisen ruokavalion noudattajien osuus kasvoi 0,3 prosentista 1,1 prosenttiin. Samalla aikavälillä vegetaristisen ruokavalion noudattajien osuus kasvoi 1,8 prosentista 2,5 prosenttiin. Punaista lihaa syömättömien osuus kasvoi tutkimuksen tarkastelujaksolla noin neljästä prosentista yli kahdeksaan prosenttiin. (Jallinoja, Jauho & Pöyry 2019, 142.)

## 2.2 Kasvisruokavalion valintaa ja kasvisruokavaliomuutosta koskeva aikaisempi tutkimus

Ruokavalinnat ja erityisesti kasvisruokavalio ovat kiinnostaneet tutkijoita enenevässä määrin 2010-luvulla. Ruokavalioita ja -valintoja on tutkittu esimerkiksi kulutuksen segregoitumisen näkökulmasta ja sosiodemografisten muuttujien yhteydestä kulutusvalintoihin. Tutkimusta on tehty paljon terveyden näkökulmasta mutta myös muista kestävästä kulutuksesta näkökulmista, kuten ruoan eettisyyttä tarkastellen. Tässä luvussa tarkastelen tutkimuksia, joissa on pyritty selvittämään yleisesti ruokavalintoja ohjaavia syitä sekä erityisesti kasvisruoan tai vegaanisen ruoan valintaan ohjaavia motiiveja.

Yhdysvalloissa jo 1990-luvulla toteutetussa kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastateltiin 19 kasvisruokavaliota noudattavaa henkilöä, ja haastattelujen perusteella muodostettiin malli siitä, miten ihminen omaksuu kasvisruokavalion. Tutkimuksessa erotettiin ruokavaliomuutoksen motiivien perusteella kaksi ryhmää: terveyssyistä kasvisruokavalioon siirtyneet ja eläinoikeussyistä kasvisruokavalion valinneet. Muutosprosessin muotojakin löytyi kaksi: osa muutti ruokavaliotaan yhtäkkiä ja kerralla kokonaan, osalla muutos tapahtui vähitellen eri ruoka-aineita vähentämällä ja yksi kerrallaan pois jättämällä. Vähittäinen muutos oli yleisempää niiden keskuudessa, jotka tekivät ruokavaliomuutoksen terveydellisistä syistä, mutta myös aikuisiällä eettisistä syistä muutoksen tehneiden joukossa. Äkillisen muutoksen

taustalla oli usein lapsena tai nuorena koettu havahtuminen lihan ja eläinten yhteyteen. (Jabs, Devine & Sobal 1998, 198–200.) Samanlainen jako vähittäiseen ja äkilliseen muutokseen on todettu myös muissa tutkimuksissa (ks. esim. Beardsworth & Keil 1991, 21).

Jabsin ym. (1998) tutkimuksessa todettiin, että terveyssyyihin perustuva muutos käynnistyi yleensä joko omien terveysongelmien havaitsemisen, diagnosoinnin tai jonkun läheisen ihmisen sairastumisen jälkeen. Muutosta edisti myös esimerkiksi kirjoista, keskusteluista ja omista tuntemuksista saatu tieto ruokavalion terveysvaikutuksista tai eläinten kohtelusta. Ruokavaliomuutoksen tekemiseen olivat yhteydessä suuret muutokset myös muilla elämän osa-alueilla. Esimerkiksi avioero, muutto toiselle paikkakunnalle tai nuorten aikuisten kohdalla muutto pois lapsuudenkodista oli monella osunut samaan aikaan ruokavaliomuutoksen käynnistymisen kanssa. (Jabs ym. 1998, 199–200.)

Saman aineiston pohjalta kirjoitetun toisen artikkelin (Jabs 1998) lähtökohtana oli tutkia ruokavalion ylläpitämiseen liittyviä tekijöitä. Nämä tekijät jaettiin tutkimuksessa kolmeen kategoriaan: henkilökohtaisiin tekijöihin, sosiaalisiin verkostoihin ja ympäristön tarjoamiin resursseihin. Jokaisen kategorian alta löytyi sekä ylläpitämistä helpottavia että sitä vaikeuttavia tekijöitä. Henkilökohtaisista tekijöistä ruokavalion ylläpitämistä helpottavaksi mainittiin kasvisruokavalion aikaansaama sekä henkinen että fyysinen hyvinvointi. Kasvisruokavalion ja erityisesti vegaanisen ruokavalion koettiin kuitenkin vaativan enemmän ruoanlaittotaitoja ja aikaa, mikä paitsi koettiin muutosta torjuvaksi, myös oli haastateltaville syy pitäytyä lakto-ovo-vegetaristisessa ruokavaliossa vegaaniseen ruokavalioon siirtymisen sijaan.

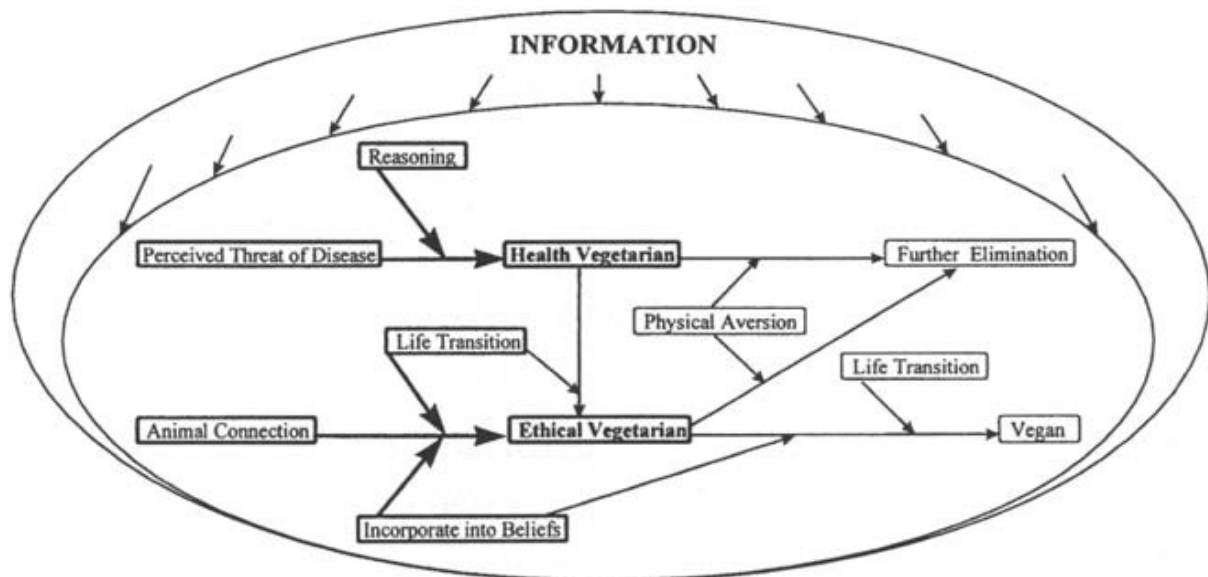
Sosiaaliset verkostot toimivat useimmiten ruokavalion ylläpitämistä helpottavina. Tällaisiksi sosiaalisiksi verkostoiksi mainittiin ystävät ja kasvissyönnin tai eläinten oikeuksien teemojen ympärille muodostuneet yhteisöt, joissa haastateltavat toimivat. Ruokavalion ylläpitämistä hankaloittaviksi verkostoiksi mainittiin useimmiten perhe: vanhemmat ja lapset. Erityisesti erimielisyyksiä aiheuttivat juhla- ja merkkipäiviin kulttuurisesti vahvasti liittyneet eläinperäiset ruoka-aineet. (Jabs 1998, 186–187.)

Samanlaisia tuloksia on saatu myös tuoreemmissa tutkimuksissa. 2013 toteutetussa tutkimuksessa haastateltiin kolmeakymmentä Iso-Britanniassa asuvaa vegaaniruokavaliota noudattavaa henkilöä ruokavaliomuutoksesta ja sosiaalisista suhteista. Artikkelissaan Richard Twine tarkastelee haastatteluaineistoa pyrkien selvittämään, voiko Sara Ahmedin (2010)

lanseeraamaa ”feministinen ilonpilaaja” (*feminist killjoy*) -ilmiötä soveltaa vegaaniruokavaliota noudattavien kokemuksiin. Artikkelissaan Twine toteaa, että huolimatta siitä, että vegaanisyhteisöissä ruoka on suuresti ilon lähde, monet vegaaniruokavaliota noudattavat jakavat myös kokemuksen ”ilonpilaajaksi” joutumisesta ruokailutilanteissa, joissa on paikalla myös sekaruokavaliota noudattavia. Pelkästään vegaanista ruokavaliota noudattavan ihmisen läsnäolo lisää muiden tietoisuutta siitä, että eläinperäisten aineiden syömistä voi pitää eettisesti arveluttavana, mikä luo negatiivista tunnelmaa sosiaalisiin tilanteisiin, joissa on ruokaa mukana. Tästä syystä vegaanista ruokavaliota noudattavat eivät aina kokeneet olevansa tervetulleita joihinkin tilanteisiin. (Twine 2014, 628–632, 637.)

Ympäristön tarjoamina resursseina Jabsin (1998, 187) artikkelissa käsitellään tuotevalikoimaa ja siihen liitettyä ruoan hintaa sekä yhteiskunnallista asenneilmapiiriä. Laajentuva tuotevalikoima ja esimerkiksi ravintoloiden kasvava tarjonta koetaan ruokavalion ylläpitämistä helpottavaksi, mutta toisaalta ymmärretään erityisesti helppojen kasvisruokavaihtoehtojen, kuten valmisruokien olevan hintavia.

Kuva 1 Kasvisruokavalion omaksumisen prosessimalli. Lähde Jabs ym. 1998, 198.



Vaikka tutkimuksessa selvisi myös ruokavalion ylläpitämistä hankaloittavia syitä, tutkimuksen perusteella Jabsin ym. artikkelissa (1998) hahmotettu malli (ks. kuva 1) kuvaa ruokavaliomuutoksen hyvin suoraviivaisena. Tutkimuksessa mukana olevat haastateltavat ovat kaikki kasvisruokavaliota noudattavia, joten vastauksia siihen, miksi kasvisruokavalio jää

valitsematta tai ruokavaliomuutos toteutumatta tai tekemättä, pitää etsiä toisenlaisista tutkimusasetelmista.

Vaikka Jabsin ym. tutkimuksen perusteella tieto eläinten kohtelusta ja ruokavalion terveysvaikutuksista oli monelle merkittävä, pelkkä tieto ei aina riitä muutoksen aikaansaamiseen. Esimerkiksi Korkala, Hugg ja Jaakkola (2014) tarkastelevat ilmastonhuolen yhteyttä ilmastoystävällisiin ruokavalintoihin nuorten aikuisten keskuudessa. Heidän 1 623 vastaajan kyselytutkimuksessaan kysyttiin ilmastonmuutokseen ja sen aiheuttamaan huoleen liittyviä monivalintakysymyksiä sekä erilaisten ruoka-aineiden kulutusta. Ruoka-aineiden ilmastoystävällisyyttä mitattiin niiden valmistuksessa syntyvien kasvihuonekaasujen määrällä. Tutkimuksessa todettiin, että pelkkä tietoisuus ja ymmärrys ilmastonmuutoksesta ja sen syistä oli kuitenkin yhteydessä ilmastoystävällisiin ruokavalintoihin vain hieman ja pelkästään naisten joukossa. Nuorten miesten joukossa ymmärrys ilmastonmuutoksen syistä ei näkynyt ilmastoystävällisinä ruokavalintoina. Pelkkä tieto ei siis ole yhteydessä valintoihin, vaan toimintaan vaikuttaviin valintoihin ja muutokseen vaaditaan emotionaalinen lataus, sanoitettu huoli.

Vainio, Niva, Jallinoja ja Latvala (2016) tarkastelevat tutkimuksessaan, millaiset motiivit ohjaavat ruokavalintoja, ja keskittyvät erityisesti vertailemaan eläin- ja kasviperäisiä proteiininlähteitä käyttäneiden motiiveja. Tutkimus toteutettiin internetkyselynä, johon vastasi 1 048 suomalaista. Kyselyssä kysyttiin vastaajien ruokatottumuksista ja sen muutoksista viime vuosina ja tulevana vuosina sekä kerättiin tietoa syistä ruokien valinnan taustalla. Tutkimukseen vastanneet jaoteltiin ryhmiin sen mukaan, käyttävätkö he proteiinin lähteenä eläinperäisiä vai kasviperäisiä tuotteita ja olivatko he parhaillaan siirtymässä eläinperäisistä proteiininlähteistä kasviperäisiin. Tutkimuksessa saatiin selville, että kasviperäisiä proteiineja ruokavaliossaan käyttävät painottivat muita enemmän terveys- ja painonhallintamotiiveja sekä huolta luonnosta ruokavalinnoissaan. Erityisesti luontoon ja terveyteen liittyvät motiivit korostuivat ihmisillä, jotka kävivät juuri läpi siirtymää kohti kasviproteiinipitoisempaa ruokavaliota. Samassa joukossa korostuivat myös seurallisuus ja sosiaalinen imago ruokavalintojen taustamotiiveina. Kasviproteiineja sisältävään ruokavalioon siirtyminen pohjaisi siis tutkimuksen perusteella ympäristöhuoleen ja terveys- ja painonhallintasyihin. Näiden motiivien merkitys näkyy erityisesti muutosta tehtäessä.



Vainion ym. (2016, 97–98) tutkimuksessa todetaan, että kasviproteiinien käyttöön siirtymistä estäviä syitä ovat käytännöllisyys ja ruoan hinta. Käytännöllisyyden korostuminen osoittaa, että vanhat tottumukset estävät vahvasti ruokavaliomuutoksia. Hinta oli kuitenkin merkittävä ruokavalintoja ohjaava motiivi myös ruokavaliomuutosta läpikäyvien kohdalla. Taloudellisesti hyvin toimeentulevalla väestöllä on todettu olevan lähtökohtaisesti keskimääräistä monipuolisempi ruokavalio, koska taloudelliset resurssit mahdollistavat riskien oton uusia asioita kokeillessa. Ruokavaliomuutoksen aikaan lähes kaikki valinnat tarkoittavat uuden kokeilemistä ja ovat näin riskejä, joten on ymmärrettävää, että hintaan kiinnittää enemmän huomiota.

Kuten Jabsin (1998, 189) tutkimuksessakin todetaan, käytännöllisyys ja hinta linkittyvät ruokavalinnoissa vahvasti toisiinsa. Vaikka monet kasviproteiinit ovat edullisempia kuin lihavaihtoehdot, monet kasvipohjaiset vaihtoehdot erityisesti valmisruoille ja puolivalmisteille ovat keskimäärin kalliimpia. Halvemmat ruokavaihtoehdot vaativat siis enemmän ajallisia resursseja resepteihin tutustumisen ja valmistamisajan muodossa. Kuten edellisessä luvussa totesin, Suomessa kulutetaan lihaa keskimäärin paljon, ja useimmat suomalaiset kasvavat pitämään normaalina sitä, että lihaa syödään joka aterialla ja liharuoka on tavallista ruokaa. Kasvisruokaan vaihtaminen vaatii siis lähes jokaiselta ylimääräisiä resursseja uusia ruokia kokeillessa, reseptejä etsiessä ja uusiin makuihin tottuessa. Jos haluaa syödä mahdollisimman liharuokan kaltaisia ruokia yhtä helposti kuin on tottunut aikaisemminkin syömään, tarvitsee yleensä paremmat taloudelliset resurssit.

Erityisen huomionarvoisena pidän sosiaalisen imagon ja seurallisuuden painottumista ruokavaliomuutosta läpikäyvien ihmisten motiiveissa. Jo 1990-luvulla kerätyissä aineistossa (Jabs 1998) näkyy sosiaalisten verkostojen ja kasvisruoan teemoihin liittyvien yhteisöjen merkitys ruokavalion ylläpitämisessä. 2010-luvulla kasvis- ja vegaaniruokavalion valinta voi jopa tarjota pääsyn uusiin yhteisöihin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Sosiaalinen media mahdollistaa yhteisön ja sen tarjoaman vertaistuen monille, joilla ei aikaisemmin ole sellaista ollut ulottuvilla. Seurallisuuden merkityksestä hyvä esimerkki on myös 2010-luvulla suurta suosiota saaneet kampanjat, kuten Lihaton lokakuu ja oman tutkimukseni kontekstina oleva Vegaanihaaste. Kampanjat tarjoavat osallistujille uudenlaisen sosiaalisen ympäristön lähteä kokeilemaan jotain uutta.

Outi Lundahlin (2017) väitöskirja tarkastelee ”uutta” 2010-luvun vegaaniutta nimenomaan epäpoliittisena kulutustrendinä eettisen kuluttamisen sijaan. Lundahl nostaa artikkeleissaan median vaikutuksen trendien luojana sekä julkisuuden henkilöiden ja median symbioottisen suhteen vaikutuksen, erityisesti laulaja Beyoncen ja rap-artisti Jay-Z:n valinnat ja esimerkin merkittäväksi tekijäksi kasvisvyyntin trendikkyuden luomisessa. Hänen mukaansa modernissa mediakirjoittelussa ja julkisuuden henkilöiden esimerkissä vegaaninen ruokavalio eristetään eettisestä elämäntavasta ja kehystetään ennen kaikkea terveellisen ruokavalion merkityksin.

Tutkimukset osoittavat siis, että kasvisruokavalion valintaan liittyy eläinoikeuseettisiä, ympäristöystävällisyyteen liitettäviä sekä painonhallinta- ja terveyssyitä. Sekä terveys- että ympäristöarvot ovat suomalaisten keskuudessa erittäin tärkeiksi koettuja (Helkama 2015, 102, 112). Tästä huolimatta kasvisruokavalio ja erityisesti vegaaniruokavalio on edelleen marginaalinen ilmiö (Jallinoja, Jauho & Pöyry 2019). Vaikka kasvisruokavalio saattaa mahdollistaa uudenlaisen yhteisöllisyyskokemuksen monille, voi oletus lähipiirin nihkeästä suhtautumisesta osaltaan myös estää kasvisruokavalioon siirtymisen. Kuten Vainion ym. (2016) tutkimuksessa todetaan, toisiinsakin kietoutuvat käytännöllisyys ja ruoan hinta ovat syitä olla siirtymättä kasvispainotteisempaan ruokavalioon. Seuraavassa luvussa tarkastelenkin ihmisten asenteiden ja toiminnan välistä suhdetta sekä näiden välistä kuilua (*attitude-behaviour gap*). Esittelen myös ihmisen toimintaa selittämään syntynyttä käytäntöteoriaa ja sen sovellutuksia ruokaan. Tutkimuksen teoreettisen taustoituksen aloitan kuitenkin tarkastelemalla yhteiskunnallista muutosta suhteessa aikaisemmassa tutkimuksessa todettuihin ruokavalintoihin ohjaaviin motiiveihin.

### 3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA RUOKAVALINTOIHIN JA TOIMINNAN MUUTOKSEEN

Ruokavalintoja ohjaavat monet eri lähteistä tulevat neuvot, jotka ovat moninaisia ja usein keskenään ristiriitaisia. Alan Warde määrittelee kirjassaan *Consumption, Food & Taste* (1997) kahdeksan kategoriaa, joilla hän pyrkii jäsentämään ruoanvalinnan haasteita ja ristiriitaisuuksia. Nämä kahdeksan kategoriaa muodostavat myös neljä hyvin vastakohtaista paria: uutuus – perinne (*novelty – tradition*), terveys – hemmottelu (*health – indulgence*), taloudellisuus – luksus (*economy – extravagance*) ja käytännöllisyys – välittäminen (*convenience – care*). Nämä vastakohtaisuudet ovat hyvin syvällä kulttuurisissa käsityksissä ja ohjaavat todennäköisesti ruokavalintojen lisäksi muitakin kulutustottumuksia. Nämä vastakohtaparit sopivat yhteen ja heijastelevat monia olennaisia institutionaalisia normeja: modernin elämän epämääräisyyttä, vartalosta huolehtimisen fetisoitumista, materiaalistien resurssien jakautumista ja kotitalouksien sukupuolittuneisuutta. Nämä normit ovat johdannaisia modernin elämän, individualismin, ruumiillisuuden, ajan ja rahan abstrakteista ja hallitsevista kategorisoinneista. Nämä kategoriat näkyvät arkikielisissä ilmaisuissa, joilla valintoja perustellaan ja oikeutetaan. Niiden vastakohtaisuus on kuitenkin enemmän ahdistusta aiheuttava kuin päätöksentekoa helpottava. Ruokavalinnat on todettu erityisesti psykologisen stressin aiheuttajaksi. (Warde 1997, 46–49, 55–56.)

Warden kahdeksan kategoriaa voi nähdä pohjana monelle ruokavalintojen taustalla olevalle motiiville. Näkisin kuitenkin, että nämä kategoriat jättävät ulkopuolelle merkittävän erityisesti kasvisruokaan liitetyn motiivien kategorian: arvoihin pohjaavat rationaalisen ajattelun avulla syntyvät periaatteelliset syyt, jotka eivät tyhjene aikaisemmin mainittuihin kategorioihin. Kuten johdantoluvussa kerroin ja jo aikaisemmat tutkimukset ovat todenneet (Vainio ym. 2016; Korkala, Hugg & Jaakkola 2014; Jabs ym. 1998), lihan ja muiden eläinperäisten ruoka-aineiden tuotannon ympäristövaikutukset sekä eläinoikeudelliset haasteet ovat monelle merkittävä syy vähentää lihan syömistä tai luopua siitä kokonaan ruokavaliossaan.

Warde asettaa jaottelussaan käytännöllisyyden vastinpariksi välittämisen, jolla hän tarkoittaa ruoanvalmistukseen käytettävää vaivannäköä osoituksena huolehtivaisuudesta ja esimerkiksi perheestä välittämisestä. Vastakkain asettuvat siis esimerkiksi valmisruoka käytännöllisenä ja helppona vaihtoehtona ja pitkän kaavan mukaan huolellisesti ja perheen etua ajatellen

valmistettu terveellinen kotiruoka. Johanna Mäkelä määrittelee väitöskirjassaan (2002) Wardenkin vastakkainasettelujen pohjalta omat syömisestä ulottuvuuksia jäsentävät vastinparinsa. Hän ottaa jäsenyyksessään huomioon syömisestä ja ruokavalintojen eettiset ulottuvuudet ja mainitsee yhdeksi motiivien vastinpariksi vastuullisuuden ja itsekeskeisyyden (Mäkelä 2002, 27–28). Itsekeskeisyydellä voidaan tarkoittaa omaa hyvinvointia esimerkiksi terveyden muodossa, tai juuri omia resursseja säästäviä helppoja vaihtoehtoja, jolloin se linkittyy myös käytännöllisyyden teemaan. Kuten aikaisempi tutkimus (luku 2.2) osoittaa, käytännöllisyys on tutkitusti syy pitäytyä sekaruokavaliossa sen ollen normi suomalaisessa yhteiskunnassa. Kasvisruokavalion valintaan taas liittyvät juuri vastuullisuuteen ja eettisyyteen linkittyvät motiivit. Nähdäkseni siis arkisissa valinnoissa toisilleen vastakkaisiksi asettuvat usein ruoan käytännöllisyys ja ruokavalintojen vastuullisuus.

Ruokavalintojen ja erityisesti kasvisruoan valinnan taustalla on siis monenlaisia motiiveja: keskenään kilpailevat terveyden ja nautinnon sekä vastuullisuuden ja oman edun merkitykset (Jallinoja, Mäkelä & Niva 2018, 1505). Yksilön toimintaa ja kulutusvalintoja ohjaavia motiiveja ei kuitenkaan voi tarkastella ottamatta huomioon yhteiskunnassa vaikuttavia, näihin motiiveihin liitettyjä kulttuurisia käsityksiä. Tästä syystä otan tarkastelun kohteeksi yhteiskunnallisten käsitysten muutoksen suhteessa ruokaan ja sen valintaan liittyviin motiiveihin. Luvussa 3.1 tarkastelen siis ruoan terveyteen, eettisyyteen ja trendikkyyteen liittyvien käsitysten muutosta.

Motiivien tarkastelu on kuitenkin vain osa itse toiminnan muutokset tarkastelua. Toistuvasti on todettu, ettei yksilön toiminta toista yksilön asenteita ja arvostuksia odotetusti. Tätä ilmiötä kutsutaan asenne-toiminta -kuiluksi. Sosiologisessa tutkimuksessa on toiminnan tarkastelun ja teoretisoinnin välineeksi kehitetty käytäntöteorioiksi kutsuttu teoriakokonaisuus. Asenne-toiminta -kuilua ja käytäntöteoriaa sekä sen sovellutusta kuluttamiseen, ruokavalintoihin ja syömiseen, tarkastelen luvussa 3.2.

### 3.1 Yhteiskunnallinen muutos suhtautumisessa ruokaan

Ruokatottumukset ja syömisestä tavat muuttuvat ja niihin vaikuttavat monet asiat, kuten tiedon ja teknologian kehitys, arvomuutokset ja kulttuurinen muutos. Tässä luvussa tarkastelen, miten erilaiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset ovat vaikuttaneet erityisesti kasvisruokaan ja kasviruokavalioon liitettyihin merkityksiin. Tarkastelen kasvisruokavaliota esimerkkinä

individualistisen yhteiskunnan synnyttämästä eriytyneestä elämäntavasta, terveellisyyskäsitusten ja terveyden painottamisen vaikutusta ruokavalintoihin, ruoan eettisyyden käsitysten ja arvottamisen muutosta sekä kasvisruokavaliota muodin kautta ja trendi-ilmiönä.

### Kasvisruokavalio erottautumisen keinona ja siihen liitetyt identiteetit

Kasvisruokavaliota erityisesti modernin individualistisen yhteiskunnan aikaansaamana eriytyneenä elämäntapana on käsitelty muun muassa Anthony Giddens (1991) ja Alan Warde (1997). Markkinakapitalismin ohjaamassa maailmassa ihmisestä itsestään tulee projekti: jatkuvan uudelleen muokkautumisen ja rakentumisen alusta. Markkinat painottavat yksilön oikeuksia ja velvollisuuksia, ja valinnanvapaudesta tulee kehys itseilmaisulle, jota toteutetaan ennen kaikkea kulutuksen kautta. Valitsemalla vaihtoehtojen valtavasta valikoimasta ihminen rakentaa itseään ja osoittaa samalla muille identiteettinsä valintojensa kautta. Identiteetin ja imagon rakennus pohjaa omistuksille siinä määrin, että vähitellen ulkomuodon (*appearance*) merkitys korvaa perusolemuksen (*essence*). Modernille kulutukselle on myös tyypillistä spesifien elämäntapojen kasvava differentiaatio, jollaisesta kasvissyöntiä voi pitää yhtenä esimerkkinä. (Giddens 1991, 29–30, 196–198; Warde 1997, 32–33.) Markkinakapitalismi, individualismi ja niiden aikaansaama tuotteiden eriytyminen eli valtavaksi kasvava tuotevalikoima yhdessä tuotantoprosessin etääntymisen ja kansainvälisillä markkinoilla epävakaiden hintojen kanssa voi kuitenkin toimia paitsi kulutustottumuksia eriyttävästi ja muutosta aikaansaavasti, myös täysin päinvastaisesti. Kasvava valikoiman ja vaihtoehtojen sekä ristiriitojen määrä kasvattaa valintojen aiheuttamaa ahdistusta, jolloin tottumuksen ja tutun valitsemisen turva voikin ohjata pitäytymään vanhoissa tavoissa. (Ilmonen 2007, 203; Warde 2016, 80.)

Ruoka on osa identiteettiä (Mäkelä 2000, 214). Kun ruokavalintoja ajattelee kuluttamisen kautta ja kulutusta itseilmaisun kenttänä, on oleellista miettiä, millaista itseä valinnoilla tuotetaan eli millaisia merkityksiä ruokaan liitetään. Liha on alun perin ollut harvojen saatavissa oleva luksustuote, merkki varallisuudesta, mutta on ajan saatossa muotoutunut massatuotteeksi (Vinnari ym. 2010, 837; Sillanpää 2003, 26–29). Lihalla on kuitenkin edelleen erityisesti vanhemman väestön keskuudessa vahva asema vaurauden merkkinä, ja se liitetään maskuliiniseen valtaan, voimaan ja yleisesti mieheyteen sekä viriiliyteen ja lisääntymiskykyyn (Arppe, Mäkelä & Väänänen 2011, 286; Ilmonen 2007, 174, Adams 2010, 48–49).

Mitä identiteettejä sen sijaan liittyy kasvisruokaan ja erityisemmin kasvisruokavalioon? Jos liha on valtaa, voimaa ja vahvuutta, kasvisruoka on terveyttä ja keveyttä. Toisaalta myös lihan ollessa viriliä ja aktiivisuutta kasvisruoka on passiivisuutta. Vihannes-sanaa onkin käytetty kuvaamaan ihmistä koomassa tai muuten toimintakyvyttömänä. Kasvikset on myös liitetty naissukupuoleen ja feminiinisyyteen samalla tavalla kuin liha on liitetty maskuliinisuuteen. (Adams 2010, 60–61.)

Kananmunaan ja maitotuotteisiin liittyy lihasta erillisiä merkityksiä. Ne eivät ole samalla tavalla maskuliinisia ja Carol Adams nimeääkin ne kirjassaan *The Sexual Politics of Meat* (2010) feminisoiduiksi proteiineiksi erilliseksi lihasta, joka on eläimellistettyä proteiinia. Kananmuna ja maito feminisoituvat jo tuotannossa; molemmat tulevat naaraspuolisesta eläimestä ja niiden tuotanto perustuu naaraspuolisen eläimen hyväksikäyttöön. (Adams 2010, 110–113.)

Kasvisruoka ja -ruokavalio mielletään siis kevyeksi, mikä yhteiskunnassa, jossa ylipaino on merkittävä terveysongelmien aiheuttaja, tarkoittaa terveellistä. Kasvisruokaan on siis liitetty paljon terveyskäsityksiä ja -merkityksiä. Täysin vegaanista ruokavaliota on sen sijaan kehystetty ja käsitelty enemmän eläinoikeuseettisen ja kulutuskriittisen näkökulman kautta. Esimerkiksi Anne Puuronen käsittelee artikkelissaan (2008, 198–201) veganismia ja freeganismia<sup>1</sup> ennen kaikkea näistä näkökulmista ja yleisemmin kapitalistisen hyvinvoinnin ja tehokkuusajattelun vastareaktiona, vaikka mainitsee mahdollisena motiivina myös terveyden. Osana 1990-luvulla alkanutta ympäristöradikalismia myös vegaaniruokavalio sai huomiota mediassa. Tällöin se kuvattiin ennen kaikkea radikaalina, tiukkoja sääntöjä sisältävänä, ehdottomana ja jopa uhkaavana elämäntapana ja ennen kaikkea yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja aktivismiin sidottuna. (Konttinen & Peltokoski 2004, 104–105.) Seuraavassa luvussa tarkastelenkin tarkemmin ruoan ympäristövaikutuksia ja eläinoikeuseettisen ajattelun kehittymistä sekä niiden mahdollista vaikutusta ruokavalintoihin.

---

<sup>1</sup> Freeganismilla tarkoitetaan kuluttamisen tapaa, jossa arvot ovat samat kuin veganismissa, mutta eläinperäisiä aineita voi käyttää, mikäli se ei edistä eläinten taloudellista hyväksikäyttöä, eli esimerkiksi jo poisheitettyä ruokaa voi hyödyntää vapaasti. Freeganismi on myöhemmin vakiintunut tarkoittamaan elämäntapaa, jossa pääosa ravinnosta hankitaan muiden poisheittämän jätteen joukosta dyykkaamalla. (Puuronen 2008, 198, Konttinen & Peltokoski 2004, 104.)

## Ruoan eettisyys: eläinoikeus- ja ympäristönäkökulma

Ruokaan, kuten muuhunkin kulutukseen liittyvät aina eettiset näkökulmat. Lihan ja kasvisruoan vastakkainasettelussa keskustelu liittyy ruoka-aineiden ympäristövaikutuksiin ja lihatuotteiden eläineettisiin kysymyksiin. Ruoantuotannon ja eläintuotannon ympäristö- ja erityisesti ilmastovaikutuksiin on herätty verrattain myöhään. Kuten aikaisemman tutkimuksen tarkastelustakin näkee, ympäristönäkökulma on esimerkiksi tutkimusten näkökulmaksi tullut vasta 2000-luvun puolella.

Eläinten tehotuotannon kokonaiskasvihuonepäästöistä ei ole saatavilla tarkkaa tietoa, sillä päästöt muodostuvat monissa ruoantuotannon vaiheissa ja monimutkaisissa prosesseissa, jolloin niiden kaikkien huomioon ottaminen mittauksissa on haastavaa. Päästöjä syntyy paitsi suoraan esimerkiksi nautaeläinten ja muiden märehtijöiden ruoansulatuksessa, myös välillisesti rehunviljelyn aiheuttaman metsien kaatamisen ja jopa aavikoitumisen seurauksena. Erityisesti naudanlihan ja maidon tuotannossa eläinten märehtimisessä syntyy metaania, jonka vaikutus kasvihuoneilmiöön ja ilmaston lämpenemiseen on hiilidioksidia voimakkaampi. Pelkästään eläinten ruoansulatuksen seurauksena syntyvät päästöt ovat lähes kaksi gigatonnia hiilidioksidiekvivalenttia vuodessa<sup>2</sup> (Smith ym. 2014, 822). Eläintuotanto käyttää jopa 30 % maapallon jäätömästä maapinta-alasta. (Herrero ym. 2013, 20 888–20 890.) Liha- ja maitokarjan rehuksi käytetään globaalisti kolmasosa kaikesta viljellystä aineksesta, joten lihatuotanto kuluttaa myös paljon vettä. Eläintuotanto Suomessa on myös merkittävä Itämeren rehevöitymistä lisäävä tekijä; toiseksi suurin rehevöitymistä aiheuttavien fosforipäästöjen syy ja merkittävin typpipäästöjen lähde (Elmgren & Larson 2001, 374.)

Eläinperäisistä tuotteista luopumisen tai niiden käytön vähentämisen ympäristövaikutusten arviointi on haastavaa, sillä paljon riippuu siitä, millä korvataan poisjätetyt eläinperäiset tuotteet. Vaihtoehtoisia tutkimuksia ja skenaarioita koostavassa tutkimuksessa todetaan, että siirtymällä keskimääräisestä länsimaisesta ruokavaliosta vegaaniseen ruokavalioon yksilö voi laskea ruokansa aiheuttamia kasvihuonekaasupäästöjä keskimäärin jopa 45 %. Samalla ruoan kasvattamiseen käytettävä maapinta-ala pienenesi 55 %. (Aleksandrowicz ym. 2016, 5–7.)

---

<sup>2</sup> Vertailun vuoksi liikenteen aiheuttamien päästöjen määrä on seitsemän gigatonnia hiilidioksidiekvivalenttia vuodessa (Sims ym. 2014, 603).

Peter Singerin kirjan *Animal Liberations* (suom. Oikeutta eläimille) ilmestyminen vuonna 1975 mullisti eläinoikeustoiminnan monessa maassa. Singer kirjoittaa eläinten hyväksikäytöstä ja lajien välisestä tasa-arvosta. Kirjassa käsitellään eläinten käyttöä lääketieteellisissä kokeissa ja armeijan kokeissa mutta keskitytään ennen kaikkea tuotantoeläinten oloihin eläinoikeus- ja ympäristönäkökulmasta. Vaikka eläinoikeusjärjestöjä oli ollut jo pitkään, niiden toiminta oli muun muassa rahoituslähteiden takia laimentunut pienimuotoiseksi ja epäpoliittiseksi (Singer 1991, 212–213). Singerin kirjan julkaisu käynnisti ensimmäistä kertaa laajamittaisesti toiminnan, jonka tarkoituksena oli kyseenalaistaa eläinten syöminen ja tavoitteena lopettaa eläintuotanto kokonaan.

Vegaanisen ruokavalion onkin todettu olevan yleistä ympäristö- ja eläinoikeusjärjestöjen aktiivitoimijoiden keskuudessa. Elämäntavallinen muutos ja kulutustottumusten muuttaminen tapana vaikuttaa on syntynyt osaltaan epäluottamuksesta parlamentaarisiin vaikuttamiskeinoihin ja päättäjiin. Ympäristö- ja eläinoikeustoimijat kokevat, että merkittävin vaikuttava tekijä nyky-yhteiskunnassa ovat markkinat, ja niihin vaikutetaan parhaiten kohdistamalla oma kulutuksensa oikein. Vegaanisen ruokavalion ja elämäntavan radikaalius, jota mediassa kauhisteltiin, onkin oikeasti aktivistien tavoite; vakavat asiat vaativat radikaalia toimintaa. (Konttinen & Peltokoski 2004, 104–105, 112–114.)

### Terveyskäsitteet

Eettisten tasojen lisäksi ruokaan liittyy vahvasti terveysnäkökulma. Suomessa on muun muassa sotien takia kärsitty köyhyydestä, nälästä ja huonosta ruoasta. Tästä syystä historiallisesti terveellisellä ja hyvällä ruoalla on tarkoitettu energiatihedää, täyttävää ja rasvaista ruokaa, eli ennen kaikkea eläinperäisiä aineita. Tätä käsitystä alettiin haastaa vasta 1970-luvulla, ja sen vaikutukset ohjaavat valintoja edelleen. (Sillanpää 2003, 26–29.)

Käsitteet terveellisestä ruoasta ovat muuttuneet viime vuosina paljon. Yksi tapa tarkastella ruoan terveellisyyskäsitteiden muutosta on tarkastella virallisissa ravitsemussuosituksissa tapahtunutta muutosta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan säännöllisin väliajoin päivittämissä ravitsemussuosituksissa pyrittiin alun perin ehkäisemään esimerkiksi hivenaineiden ja vitamiinien puutostiloja. Nykyään suositukset ohjaavat kuitenkin enemmän kohti kokonaisvaltaisesti terveellisempää elämää. Vielä vuoden 1998 ravitsemussuosituksissa ei annettu tarkkoja määrällisiä ohjeita ruoka-aineisiin liittyen, vaan ohjeet olivat kuvailevampia,



mutta vähärasvaisten maitovalmisteiden mainittiin kuuluvan päivittäiseen ruokavalioon. Lihan määrästä ei puhuttu, mutta ohjeistettiin suosimaan vähärasvaisia ja -suolaisia lihatuotteita. Kalan kulutusta suositeltiin lisäämään. (Lahti-Koski 1999, 9.) Uusimmissa ravitsemussuosituksissa vuodelta 2014 maitotuotteita suositellaan edelleen päivittäiseen käyttöön, mutta erikseen mainitaan, että ne voi korvata myös kasviperäisillä, vitamiinirikastetuilla vaihtoehdoilla. Suosituksissa on nykyään myös tarkempia määrällisiä ohjeita ruoka-aineiden käyttöön. Punaiselle lihalle ja lihavalmisteille on asetettu suositelluksi enimmäismääräksi 500 grammaa viikossa, ja suosituksissa kannustetaan siipikarjan lihan käyttöön sen sijaan. Punaisen lihan suositusmäärää on laskettu edellisiin suosituksiin verrattuna. Kalaa suositellaan edelleen enenevästi syötäväksi. Kananmuna mainitaan myös hyvänä proteiininlähteenä, joskin kolesterolimäärältään korkeaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.) Ravitsemussuositusten suoraa vaikutusta kuluttajakäyttäytymiseen ei ole tutkittu. Vaikka suositusten muutokset jossain määrin ovat yhtenevät kulutuksen muutosten kanssa, on vaikea arvioida, onko muutos niiden vaikutuksesta tapahtunut. Esimerkiksi siipikarjan kasvava kulutus sopii yhteen sen kanssa, että punainen lihan käyttöä suositellaan vähentämään ja korvaamaan jollain muulla, mutta toisaalta broilerin kulutuksen kasvu on ollut merkittävää jo pitkään (Ravintotase 19.2.2019) eikä selity vain suositusten muutoksella.

Virallisten suositusten suhtautuminen kasvisruokaan on muuttunut 2010-luvulle tultaessa, ja kasvisruokavaliota käsitellään suosituksissa erikseen omassa luvussaan. Kasvisruokaan suhtaudutaan myönteisesti ja sitä noudattavilla todetaan olevan vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia ja tyypin 2 diabetesta. Näin sitä pidetään sopivana myös lapsille ja raskaana oleville sekä imettäville.<sup>3</sup> Vegaaninen eli kokonaan eläinperäiset ruoka-aineet ulossulkeva ruokavalio nähdään kuitenkin edelleen haastavana toteuttaa terveellisesti ja monipuolisesti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32–33.) Vielä tuoreemmissa suosituksissa, kuten 2019 viimeksi päivitetystä lapsiperheiden syömiseen keskittyvissä suosituksissa, mainitaan huolellisesti koostetun vegaaniruokavalionkin olevan turvallinen ja sopiva myös pienille lapsille ja raskaana oleville (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019, 99).

---

<sup>3</sup> Lakto-ovo- ja laktovegetaariseen ruokavalioon suositellaan kuitenkin sisällytettävän esimerkiksi rasvaista kalaa, joten kasvisruokavaliota ei pidetä täysin kattavana terveyden näkökulmasta.

Ylipäänsä se, että ruokavalinnoissa painottuvat terveyteen liittyvät motiivit, on nykyajalle tyypillistä. Terveyspainotuksia ajetaan viranomaisten toimesta yleinen kansanterveys mielessä, ja terveysdiskurssit on omaksuttu väestön keskuudessa niin, että asennetutkimuksissa on todettu selkeä terveyden merkityksen painottuminen. Kuitenkin toimintaa tarkastellessa on nähtävissä myös muutoksen vastustus niin tuottajien kuin kuluttajaryhmienkin osalta. (Crawford 2000, 219–220; Warde 1997, 3.) Terveiden näkökulmasta syömiseen liittyy myös paljon trendejä, jotka ovat saaneet medianäkyvyyttä, joskaan niiden todellinen vaikutus joidenkin ruokaineiden kokonaiskulutukseen varsinkaan pitkällä tähtäimellä ei välttämättä ole suurta. Useat trendinä leviävät ruokavaliot haastavat viralliset suositukset hyvin vastakkaisilla ohjeilla ja painotuksilla. Esimerkiksi suosiota keränneet Atkinsin dieetti, karppaus ja ketogeeninen ruokavalio tarkoittavat vähähiilihydraattista, paljon rasvaa ja proteiinia sisältävää ruokavaliota. Yleensä ne käytännössä tarkoittavat juuri eläinperäisten proteiini-lähteiden ja eläinrasvan osuuden kasvattamista ruokavaliossa, mikä on ristiriidassa virallisten suositusten suunnan kanssa. Seuraavassa luvussa tarkastelen yleisesti trendien vaikutusta ruokavalintoihin ja -valioihin.

### Trendikkyys ja julkisuuden henkilöiden vaikutus

Suomessa kasvissyönnin ja erityisesti vegaaniruokavalio on viime vuosina usein kehystetty trendikkyydellä. Eri medioissa on kirjoitettu siitä, miten vegaaniruokavaliota noudattavien keskuudessa suositut tuotteet loppuvat kaupoista ja miten ravintolat ja kahvilat uudistavat tuotevalikoimaansa vastaamaan kasvavaan vegaanituotteiden kysyntään (YLE 21.4.2017; YLE 19.12.2016). Tuotevalikoima niin kaupoissa kuin ravintoloissa laajenee (Helsingin Sanomat 20.7.2017; Helsingin Sanomat 23.8.2017). Myös julkisuuden henkilöiden ruokavaliomuutokset ovat päätyneet uutisiin, yleensä positiivisesti kehystettyinä (Helsingin Sanomat 17.9.2017; YLE 24.9.2016).

Lähtökohtaisesti muotivirtausten vaikutus ruokatottumuksiin on ollut maltillista, mutta sen merkitys on kasvavaa. Muodin vaikutus ruokatottumuksiin ja kulutukseen yleisesti onkin ristiriitainen, sillä muotiin ilmiönä kuuluu erottamattomasti muutos niin, että muoti-ilmiönä syntynyt asia ei voi olla kestävä ja pysyvä. (Ilmonen 2007, 237–238.) Jos siis vegaaniruokavalio leviää muoti-ilmiönä, on mahdollista, että sen korvaa pian jokin muu ruokavaliomuoti.

Outi Lundahl nostaa väitöskirjassaan (2017) median ja julkisuuden henkilöiden vaikutuksen ja erityisesti näiden yhteisvaikutuksen merkittävään asemaan vegaanisen ruokavalion suosion edistämässä ja sen destigmatisoinnissa. Hän hahmottelee merkittävimmän muutoksen tapahtuneen 2010-luvun vaihteessa, jolloin *Daily Mail* -lehden veganismiin liittyvässä uutisoinnissa tapahtui merkittävä kasvu ja sävymuutos positiiviseen suuntaan. Samalla lisääntyi vegaaniruokavalion kehystäminen terveellisenä. Suurin muutos oli kuitenkin siinä, miten usein vegaaninen ruokavalio kehystettiin julkisuuden henkilöiden kannattamana muoti-ilmiönä. (Lundahl 2017, 146–148.)

Vegaanisen ruokavalion käytäntöjen erottaminen sen aikaisemmista ja jossain määrin alkuperäisistä merkityksistä eli erityisesti eläinoikeuseettisestä ja poliittisesti motivoituneesta vaikuttamisesta on herättänyt ristiriitaista suhtautumista. Vegaanisen ruokavalion popularisoituminen houkuttelee enenevässä määrin kaupallisia toimijoita, jotka haluavat hyötyä ruokavalion kasvavan suosion. Erityisesti eettisesti arveluttavien yhtiöiden kannattaminen vain näiden tarjoamien vegaanisten vaihtoehtojen takia on ristiriidassa sen kanssa, että vegaanisuus on ollut osa nimenomaan kapitalismikriittistä aktivismia. Toisaalta vegaanisen ruokavalion käytäntöjen merkitysten muuttuminen rajoittavuuden ja marginaalisuuden sijaan joustaviksi ja nautittaviksi vaikuttaa positiivisesti sen valtavirtaistumiseen. (Jallinoja, Vinnari & Niva 2019, 171–174.)

### 3.2 Asenne-toiminta-kuilu ja käytäntöteoriat

Fishbein ja Ajzen (1975) kirjoittavat, että pitkään, 1970-luvulle asti asenteiden ja toiminnan välisen suhteen oletettiin olevan lineaarinen. Asenne käsitteenä jopa syntyi alun perin selittämään toiminnan taustalla olevia syitä, ja asenteita ja uskomuksia pidettiin tärkeimpänä toimintaa ohjaavana asiana. Asenteiden ja todellisen käytöksen yhteyden lineaarimalli on kuitenkin toistuvasti osoittautunut vääräksi. Edelleen kuitenkin esimerkiksi sekä monen ympäristöjärjestön vaikutustyö että poliittinen päätöksenteko perustuvat sille ajatukselle, että oleellisinta ihmisten toiminnan ohjaamisessa eettisempään ja muuten kestävämpään suuntaan on toiminnan vaikutuksiin liittyvän tiedon lisääminen, joka johtaa asenteiden muutokseen ja näin toimintaan. (Kollmuss & Agyeman 2002, 240–241). Kuten Korkalan ym. (2014) tutkimuksessakin todettiin, pelkkä tiedollinen kompetenssi tai asioiden ja niiden yhteyksien ymmärrys ei suoraan ole yhteydessä toimintaan ja saa aikaan sen muutosta.

Ilmiötä kutsutaan asenne-toiminta-kuiluksi (*attitude-behaviour-gap* tai *value-action-gap*), ja sen syntymistä koskevia teorioita on useita. On esimerkiksi todettu, että omakohtainen kokemus asenteen taustalla vahvistaa myös siihen liittyvän toiminnan todennäköisyyttä. Pelkkä tiedon tarjoaminen ei siis ole tehokas keino toiminnan ohjaamisessa. Esimerkiksi ilmastonäkökulmasta ihmisen toiminnan ohjaaminen kestävämpään suuntaan on haastavaa, sillä oman toiminnan ilmastovaikutukset eivät ole suoraan nähtävissä ja koettavissa. Toiminnan muutoksen todennäköisyyteen liittyy myös vahvasti uuden toiminnan sopiminen ympäristössä vallitseviin sosiaalisiin normeihin niin lähipiirin mittakaavassa kuin laajemminkin kulttuurisessa kontekstissa. (Blake 1999, 264; Kollmuss & Agyeman 2002, 242.) On myös mahdollista, että tutkimusten tavat operationalisoida asenteita ja asenteiden ja toiminnan yhteyksiä ovat virheellisiä ja niiden tulokset eivät näin ole luotettavia (Kollmuss & Agyeman 2002, 242).

James Blake nostaa artikkelissaan (1999) monien asenne-toiminta-kuilua syntyä teoretisoivien ja tarkastelevien tutkimusten ongelmaksi niiden individualistisen lähestymistavan ja liian rationaalisen ihmiskäsityksen. Hänen mielestään asenteiden ja toiminnan suhdetta tarkastellessa on oleellista huomioida rakenteiden ja instituutioiden vaikutus ja ennen kaikkea rakenteiden myötä muodostuvat valtaerot. Tutkimuksessaan hän tarkasteli ihmisten kokemuksia toiminnan muutosta estävistä tekijöistä ja jaotteli ne kolmeen kategoriaan: individualistisiin, velvollisuuteen pohjaaviin ja käytännöllisiin. Individualistisiksi tekijöiksi hän määrittelee muun muassa yksilön asenteiden moninaisuuden ja niiden vastakohtaisuuden. Jos jokin asenne on toiminnan muutosta motivoivaa asennetta vahvempi, muutosta ei tapahdu. Vastuuseen liittyvät tekijät sijoittuvat yksilöllisyyden ja institutionaalisten syiden rajapinnoille. Ihminen saattaa kokea, ettei vastuu muutoksesta ole hänen vaan jonkun toisen ihmisryhmän tai jonkin instituution velvollisuus. Siinä missä edellisiin ryhmiin liittyvät syyt eivät suoraan estä yksilöä muuttamasta toimintaansa, käytännöllisyyteen liittyvät syyt voivat sen tehdä. Käytännöllisyyteen liittyy resurssien, esimerkiksi ajan tai rahan puute. (Blake 1999, 264–269.)

Ajatus käytännöllisyydestä asenne-toiminta-kuilun aiheuttajana avaa portin käytäntöteorioiden käyttämiseen toiminnan ja sen muutoksen tarkastelussa. Käytäntöteoria on yhteiskuntateoria, joka painottaa käytännöllisyyttä ja tapaisuutta ihmisen toiminnassa; tottumusta, toistuvuutta ja rutiinia strategisen ajattelun ja siihen perustuvan toiminnan sijaan. Käytäntöteoria myös haastaa individualistiset selitysmallit ihmisen toiminnan taustalla ja ajatuksen ihmisestä rationaalisena

ja loogisena oman edun tavoittelijana ja painottaa sen sijaan yhteistä ja jaettua ymmärrystä ja kokemusta. Vuosituhannen vaihteen jälkeen käytäntöteoriasta on tullut suosittu analyysiparadigma moneen tutkimusalaan kielitieteistä johtamiseen ja mediatutkimuksesta kulutukseen. (Schatzki 2001, 10–11; Warde 2016, 32, 47.)

Käytäntöteoriassa käytännöllä tarkoitetaan rutiinityypistä käytöstä, joka koostuu eri elementeistä. Käytännöt ovat vahvasti kehollisia toimintoja mutta myös mielen toimintaa, kuten rutinoituneita haluja, pyrkimyksiä ja tulkintoja muiden toiminnasta. Käytäntöihin sisältyy taitoja ja osaamista sekä tietoa; jaettu ymmärrys siitä, millainen maailma on. Käytännöt ovat kehollisen lisäksi materiaalisesti välittyviä myös tavaroiden kautta. Subjektien suhteet objektien kanssa voivat olla yhtä merkittäviä kuin suhteet toisiin subjekteihin. Käytäntö muodostuu siis useasta eri ulottuvuudesta eikä ole vain yksi niistä. Käytäntöteoriassa monissa muissa teorioissa keskeiseksi nostetut asiat, kuten diskurssi, toimija ja rakenne eivät ole yhtä keskeisessä roolissa. Käytäntöteoriassa sosiaalisen perusyksikkö on käytäntö ja sosiaalinen muodostuu yhteisen käytännöllisen todellisuuden ympärille muotoutuvien ruumiillisten ja materiaalisesti yhteen nivoutuvien käytäntöjen kentästä. (Schatzki 2001, 10–12; Reckwitz 2002, 249–257.)

Käytäntöteoriat siis kuvaavat ihmisen toimintaa ja selittävät ennen kaikkea sen pysyvyyttä ja muuttumattomuutta. Käytäntöteoriaa, kuten muitakaan yhteiskuntateorioita ei ole tarkoitettu suoraan toimintaan sovellettaviksi. Kuitenkin käytäntöjen huomioiminen tarjoaa uudenlaisen tavan hahmottaa työkaluja politiikalle muutoksen edistämiseen. Elizabeth Shove, Mika Pantzar ja Matt Watson ottavat kirjassaan *The Dynamics of Social Practice* (2012) esimerkiksi ilmastonmuutoksen ja pyrkivät hahmottamaan käytäntöteoriapohjaisia tapoja ohjata ihmisten toimintaa. Poliitiikan ydin pitääkin olla ihmisten käytöksen ohjaamisen sijaan käytäntöihin vaikuttaminen, jos poliittisesta ohjauksesta halutaan tehokasta.

Kun ihmisen toimintaan pyritään vaikuttamaan käytäntöperusteisesti, on hyvä ymmärtää, että vaikuttamisen kohteena olevat prosessit ovat moninaisia ja vaikeasti hallittavia, joten lopputulokset voivat olla arvaamattomia ja odotetusta poikkeavia. Käytäntöjen muuttumista ja muokkaamista käsittelevässä luvussa Shove ym. (2012, 139–160) kiinnittävät huomiota neljään käytäntöjen piirteeseen. Ensinnäkin on hahmotettava käytäntöjen moniulotteisuus ja mitä eri ulottuvuudet kunkin käytännön kohdalla tarkoittavat. Toiseksi täytyy huomioida käytäntöjen

suhteet toisiinsa ja kolmantena käytäntöjen oma elinkaari. Neljäs huomioon otettava tekijä on käytäntöjen kantajien merkitys.

Käytäntöteoria sopii hyvin syömisen tarkasteluun sen kehollisen ja materiaalsen sekä toisaalta toistuvan ja tapaistuneen luonteen vuoksi (Warde 2016). Ruokavalion tarkastelu käytäntönä lisää yhtälöön vielä uusia ulottuvuuksia. Seuraavaksi tarkastelen, mitä Shoven ym. (2012) käytäntöjen muuttamiseen liittyvät piirteet tarkoittavat ruokavaliomuutoksen kannalta.

Käytännöt muodostuvat monista ulottuvuuksista ja elementeistä, joten käytännön muuttamiseksi on hahmotettava sen muodostavat ulottuvuudet ja otettava ne vaikuttamisen kohteeksi. (Shove ym. 2012, 147.) Syömisen, ruokavalioiden ja ruokavalintojen käytäntöihin liittyy useita ulottuvuuksia, joihin vaikuttaminen muokkaisi näitä käytäntöjä. Ruumiillinen ulottuvuus ruokavalion kohdalla on hyvin näkyvä. Ruoka tulee osaksi kehoa. Se aistitaan hajuna ja makuna, tunnetaan suussa ja tuntuu kehossa mahdollisesti kauankin syömisen jälkeen. Ruokavaliomuutoksen kannalta edistävää olisi, että uutena ruokavalioon tuleva ruoka olisi fyysisesti ja aistittavasti tutun kaltaista tai paremmaksi koettua. Kuten aikaisempikin tutkimus osoittaa, tiedon ja ymmärryksen ulottuvuudet, kuten tieto ruoan terveys- tai ympäristövaikutuksista, ohjaavat myös käytännön muutosta. Ruokavalintojen merkityksen ja vaikutuksen ymmärtämisen lisäksi merkitsee se, mitä vaikutuksia ruoalta ylipäätään halutaan. Vaikka ruoka on ihmiselle välttämättömyys, ruoka-aineiden syömisen taustamotiivit vaihtelevat. Motiivit voivat liittyä kehon muokkaamiseen, kuten painonpudotukseen tai lihasmassan kasvattamiseen, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen tai tietyn kuluttajaidentiteetin rakentamiseen ja representoimiseen. Ruoanlaittoon liittyvät kompetenssit, joihin vaikuttavat lähipiirin normit, ovat yksi ulottuvuus. Ihminen oppii yleensä ensimmäisenä valmistamaan ruokia, joita on tottunut syömään muiden valmistamana, jolloin perheen ja laajemmin yhteiskunnassa vallitseva ruokakulttuuri ohjaa ruokavalintoja ja syömistottumuksia. Myös ruokaan kulttuurisesti liitettyjen merkitysten ja ruokavaliioihin liitettyjen identiteettien muutos voi saada aikaan ruokavaliomuutoksen.

Toisena oleellisena käytännöistä huomioitavana asiana Shove ym. (2012) tuovat esiin käytäntöjen suhteet toisiin käytäntöihin. Käytännöt ovat usein toisiin käytäntöihin liittyviä ja keskenään kilpailevia, mahdollisesti molempia samaan aikaan (Shove 2012, 152). Kun kasvisruokavaliota ajattelee käytäntönä, sen kanssa kilpailee luonnollisesti lihan ja muiden eläinperäisten aineiden ja niitä sisältävien ruokien syöminen. Toistensa kanssa kilpailevan

suhteen lisäksi näiden käytäntöjen voi nähdä myös olevan yhteen nivoutuneita. Esimerkiksi monet liharuokia mukailevat kasvistuotteet hyötyvät lihavastineiden suosiosta.

Käytäntöjen elinkaarella Shove, Pantzar ja Watson tarkoittavat sitä, että käytäntöjen muutoksessa on syytä huomioida se, miten eri käytännöt ovat ikään kuin eri vaiheessa omaa elinkaartaan. Jos jokin käytäntö koetaan haitalliseksi, siihen kannattaa pyrkiä vaikuttamaan eri tavalla riippuen siitä, onko käytäntö ollut olemassa jo pitkään vai onko se yhteiskunnallisessa mittakaavassa uusi. Käytännön purkamiseen pyrkiessä korostuvat liitokset toisten käytäntöjen kanssa. (Shove ym. 2012, 156–160.) Ruokaan sovellettuna tällainen käytäntöjen yhteenliittymä on esimerkiksi lihan syömisen ja monien juhlimisen käytäntöjen välillä. Kuten luvussa 2.2 totesin, tutkimuksissa on todettu kasvisruokavaliota noudattavien kokevan sosiaalisesti hankalaksi merkkipäivät ja juhlat, joihin kulttuurisesti kuuluu jonkin eläinperäisen ruoan syöminen (Jabs 1998, 186–187).

Vaikka käytäntöteoriaan pohjaava vaikuttaminen pyrkii ylittämään yksilöiden toimintaan vaikuttamisen, näkökulma yksilöstä käytäntöjen kantajana on kuitenkin tärkeä. On esimerkiksi merkittävää miettiä, millaisiin käytäntöihin yksilöillä on mahdollisuus osallistua, jolloin yhtälöön tulevat mukaan monet eriarvoisuutta aiheuttavat rakenteet, kuten luokka ja sukupuoli. (Shove ym. 2012 156–160.) Eri ihmisryhmillä on erilaiset ajalliset ja taloudelliset resurssit, ja kuten jo luvussa 2.2 todettiin, ruokavalionmuutos edellyttää usein näistä vähintään toista.

Sukupuoli liittyy moneen kasvisruokavalion käytännön ulottuvuuteen. Naisilta edellytetään usein enemmän ruokaan ja ruoanlaittoon liittyvien kompetenssien omaksumista ja hallintaa, ja oletettavasti aikaisempi osaaminen helpottaa muutoksen vaatimien uusien taitojen kehittämistä. Naiset useammin kannattavat altruistisia eli esimerkiksi ympäristöarvoja (Bord & O'Connor 1997; Stern ym. 2002), joihin liittyy monia ruokavalintoja ohjaavia motiiveja ja jotka osaltaan voivat vaikuttaa siihen, että naiset syövät esimerkiksi lihaa miehiä vähemmän (Kaartinen ym. 2018, 50–51).

Käytäntöjen kantajia huomioivassa analyysissä on mietittävä, millaiset ja miten käytännöt saavat lojaaleja kantajia. Tässä oleellista on huomioida sosiaaliset verkostot, joissa käytännöt leviävät ja joissa niitä edistetään. (Shove ym. 2012, 156–160.) Esimerkiksi ympäristöliikkeessä todettu vegaanisen ruokavalion yleisyys (Konttinen & Peltokoski 2004, 104–105) on yksi merkki sosiaalisen verkoston vaikutuksesta käytännön edistämisessä.

Käytäntöteoriassa käytäntö siis laajenee merkityksiltään arkikielen käytäntöä laajemmaksi ja tarjoaa kattavasti näkökulmia toiminnan muutoksen tarkasteluun aina taustamotiiveista uuden toiminnan jatkuvaan ylläpitämiseen. Näitä näkökulmia käytän tutkimuksessani analyysini tukena ja vertailukohtana aikaisemman ruokavaliomuutoksia koskevan tutkimuksen lisäksi.



## 4 VEGAANIHAASTE: KONTEKSTI, AINEISTO JA TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen kontekstin ja kerron tarkemmin Vegaanihaaste-kampanjasta ja aineistonkeruusta kampanjaan liittyen. Esittelen myös haastatteluprosessin ja haastateltavat. Luvun lopussa kerron aineiston analyysin lähtökohdista eli aineiston käsittelystä, jaottelusta ja teemoittelusta.

### 4.1 Vegaanihaaste

Vegaanihaaste on Oikeutta eläimille -yhdistyksen järjestämä kampanja. Ensimmäinen vegaanihaaste järjestettiin vuoden 2014 tammikuussa, ja tammikuussa 2018 järjestetty haaste oli kampanjan viides. Vegaanihaaste-kampanjassa ihmiset haastetaan kokeilemaan vegaanista ruokavaliota 31 päivän ajan. Osallistuneille tarjotaan mahdollisuus tukihenkilöön, vegaanituutoriin, joka on osallistujan apuna ja vastaa tarvittaessa kysymyksiin. Lisäksi osallistujat saavat kuukauden ajan päivittäin uutiskirjeen, jonka mukana jaetaan reseptivinkkejä ja tietoa kasvisruokavaliosta ja sen vaikutuksesta. Vuodesta 2014 haasteen suosio on kasvanut jatkuvasti. Tammikuussa 2017 vegaanihaasteen vastaanotti yli 5 500 ihmistä. Vuonna 2018 osallistujia oli jo 12 000. Yhteensä vuoden 2018 tammikuun jälkeen Vegaanihaasteessa on ollut mukana yli 30 000 henkilöä. (Vegaanihaaste.fi, 1.3.2018.)

Vegaanihaasteessa tuutoreina toimii noin sadan vapaaehtoisen joukko erilaisilla kokemustasoilla ja taustoilla. Tuutori on haasteessa osallistujan apuna kuukauden ajan ja auttaa esimerkiksi tuotteiden valinnassa ja arkipäivän ongelmien ratkaisussa, mutta osa vapaaehtoisista on valmis myös eläin- ja ympäristöeettiseen keskusteluun ja pohdintaan. Tuutoriksi päästäkseen täytyy suorittaa lyhyt koulutus internetin välityksellä. Halukkaat haasteeseen osallistujat ja muuten vaan aiheesta kiinnostuneet voivat liittyä myös Facebookissa toimivaan vapaamuotoiseen keskusteluryhmään, jossa voi kysyä ja jakaa neuvoja ja kokemuksia ja keskustella haasteen aikana heränneistä kysymyksistä myös vertaistuellisessa ympäristössä. Ryhmässä on mukana osallistujia, tuutoreita sekä kampanjan työntekijöitä.

Haaste vastaanotetaan Vegaanihaasteen internetsivuilla osoitteessa vegaanihaaste.fi (kuva 1). Haasteen sivuilla on reseptipankki, josta löytyy yli sata vegaanista reseptiä, muun muassa

kaikki haasteen uutiskirjeen mukana tulevat reseptit. Vegaanihaasteen internetsivuilta löytyy myös Vegaanihaasteen blogi. Blogia päivitetään vaihtelevasti, aktiivisimmillaan useasti viikossa mutta toisinaan vain kerran kuukaudessa. Blogitekstien sisällöt vaihtelevat arkipäivän vinkeistä ravintoaineisiin ja hyvinvointiin sekä eläintieteellisiä tutkimuksia käsitteleviin ja esitteleviin teksteihin.

Kuva 2 Vegaanihaaste-kampanjan internetsivun etusivu. Vegaanihaaste.fi (haettu 12.4.2018).

**Vegaanihaaste**

Tietoa Mukana myös Reseptipankki Blogi

## Haastamme sinut kokeilemaan kuukautta vegaanina!

Jo kuukaudessa autat niin eläimiä, ympäristöä kuin terveyttäsi! Tarjoamme päivittävän uutiskirjeen, joka sisältää helppoja reseptejä sekä käytännön vinkkejä. Halutessasi saat myös oman tukihenkilön eli vegaanituutorin, joka opastaa sinua ja vastaa kysymyksiisi. Osallistuminen on maksutonta eikä sido mihinkään. Ilmoittaudu mukaan nyt!

### Osallistu Vegaanihaasteeseen!

Etunimi Sukunimi \*

Sähköpostiosoite \*

Ikä \*

Haluun tuutorin ☐

**Ota haaste vastaan!**

## KUUKAUSI VEGAANINA HAASTA YSTÄVÄSI!

### Saat avuksesi tuutorin

Keltä tuutorit ovat?

Vegaanihaasteella on myös nimettynä vuosittain erityiset kummit. Kummit ovat julkisuuden henkilöitä, jotka ovat valmiiksi vegaanista ruokavaliota noudattavia ja lupautuneet toimimaan haasteen keulakuvina. Vuonna 2018 haasteen kummeja olivat näyttelijät Riku Nieminen ja Eero

Ritala sekä kirjailija Miki Liukkonen. Vegaanihaasteen internetsivulla esitellään myös muita haasteessa mukana olevia julkisuuden henkilöitä ”Mukana myös” -osiossa. Aikaisempina vuosina julkisuuden henkilöt ovat myös esimerkiksi kirjoittaneet kokemuksestaan ja haasteen etenemisestä omalta osaltaan Vegaanihaasteen blogiin.

Vuonna 2018 Vegaanihaaste-kampanja kasvoi monessa suhteessa. Haasteen vastaanottajamäärä tammikuussa oli 12 000, mikä on yli kaksi kertaa edellisen vuoden tammikuun osanottajamäärä. Haasteeseen otettiin myös ensimmäistä kertaa mukaan kaupallisia toimijoita sponsoreiksi. Yritykset tarjosivat uutiskirjeisiin, Vegaanihaasteen sosiaaliseen mediaan ja tapahtumiin esimerkiksi reseptejä, tuotteita ja kilpailupalkintoja. Vuoden 2018 Vegaanihaastetta mainostettiin myös ensimmäistä kertaa tienvarsimainoksilla. Mainoksissa ”haastettiin” julkisesti eri julkisuuden henkilöitä lähtemään mukaan kampanjaan. Myös kampanjan tuutorointitoiminta muuttui hieman. Kampanjan ensimmäisinä vuosina haasteen vastaanottaja oli saanut itse valita tuutorinsa kuvan ja lyhyen esittelyn perusteella, mutta vuoden 2018 alusta tuutorit osoitettiin osallistujille näiden kertomien kiinnostuksenkohteiden ja toiveiden mukaisesti.

## 4.2 Aineisto

Pro gradu -tutkielmani aineisto koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa muodostuu Vegaanihaasteen internetsivulla ja virallisella Facebook-sivulla julkaistuista materiaaleista ajalta 1.12.2017–31.1.2018. Otan aineistooni mukaan haasteen omat Facebook-julkaisut, kuvat ja videot sekä kampanjan järjestämien tapahtumien kuvaukset ja sivuilla julkaistut blogitekstit ja lehdistötiedotteet. Aineistoni ulkopuolelle jätän muiden toimijoiden tekemät sisällöt ja tekstit, kuten uutiset, jotka vegaanihaasteen Facebook-sivuilla on jaettu. Monesti vegaanihaasteen sivuilla jaetuista uutisista ja artikkeleista on nostettu jokin suora lainaus julkaisuun. Nämä suorat lainaukset otan osaksi aineistoani, koska nähdäkseni on oleellista, millaisia asioita haasteen omassa julkaisutoiminnassa halutaan pitää eniten esillä. Aineisto on rajattu ajallisesti joulukuun 2017 ja tammikuun 2018 julkaisuihin, koska huolimatta haasteen ympärivuotisuudesta suurin painotus on edelleen tammikuulla. Aktiivisin markkinointi ja viestintä ajoittuu siis vuodenvaihteen ympärille.

Taulukko 3 Vegaanihaasteen Facebook-sivuilla jaettu sisältö.

Sisältö	Tarkennus	Määrä	Yhteensä
Linkki	Resepti	33	85
	Vegaanihaasteen blogi	26	
	Uutinen	19	
	Vegaanihaasteen tiedote	2	
	Vegaanihaasteen pääsivu	2	
	Muut	3	
Kuva	Ruoka	12	52
	Julkisuuden henkilö	10	
	Tuotokuva	9	
	Mainoskampanja	5	
	Eläinkuva	4	
	Muut	12	
Tapahtuma	Vegaanihaaste-kiertue	12	20
	Vegaanihaaste tammikuu 2018	2	
	Oikeutta eläimille-yhdistyksen tapahtuma: elokuvailta, ravitsemusluento, tapaaminen	4	
	Vegaaniliitto: kokkauskurssi	1	
	Vegaanihaasteen ravintolatapaaminen	1	
Video	Reseptin valmistus	6	14
	Eläinvideo	2	
	Vegaaniruokavalio-tietoisku	2	
	Kauppakierros	2	
	Muut	2	
			174

Kahden kuukauden aikana Vegaanihaasteen sivuilla julkaistiin 174 julkaisua. Kaikissa julkaisuissa oli mukana jokin jaettu sisältö; kuva, video, Facebook-tapahtuma tai linkki. Myös tapahtuman tai linkin liittäminen julkaisuun tuo näkyviin jonkin linkin takana olevan tai tapahtumaan liitetyn kuva, joten pelkästään tekstiä sisältäviä julkaisuja ei siis kahden kuukauden aikana julkaistu yhtään. Pelkästään tekstiä sisältävä julkaisu ei niin helposti kiinnitä käyttäjän huomiota Facebookin värikkäässä viestitulvassa. Kuvallisen sisällön on tutkimuksissa todettu herättävän enemmän käyttäjien kiinnostusta (Luarn ym. 2015, 513–514), joten niiden hyödyntäminen on ymmärrettävää. Suurin yksittäinen julkaisujen aihe oli reseptit, joita jaettiin linkkeinä tai videoina kahden kuukauden aikana 39 kappaletta. Vaikka en ota aineistooni mukaan Facebookissa jaettujen reseptien tai haasteen sivulta löytyvät reseptipankin sisältöä, otan aineistooni mukaan reseptien julkaisuissa mukana olevat tekstit, joissa puhutaan

esimerkiksi ruoan mausta tai ruoanvalmistuksen nopeudesta tai helppoudesta. Yhteensä julkaisujen laajuus on noin kolmekymmentä tekstisivua.

*Taulukko 4* Vegaanihaasteen blogikirjoitukset ja julkaistut lehdistötiedotteet, joulukuu 2017 – tammikuu 2018.

Blogikirjoitukset	
	1. 8 hyvää syytä osallistua Vegaanihaasteeseen
	2. Miten aloittaa kasvissyönti?
	3. Vietä vegaaninen jouluku
	4. Haasteen vastaanottaneet ravintolat ja kahvilat
	5. Kasvimaitojen UKK
	6. Neljä vinkkiä maustamiseen
	7. Vegaanina ravintoloissa ja kahviloissa
	8. Mistä vegaani saa proteiinia?
	9. Facebookin kaupunkiryhmät
	10. Pikaisia kotiruokia
	11. Siemenet
	12. Vegeleivonnan ABC
	13. Edullista vegaaniruokaa
	14. Vippa ja Konsti – onnekkait yhdessä
	15. Vegaaniruokaa lapsille
	16. Syöminen, sosiaaliset tilanteet ja tunteet
	17. Empatiaa eläimille
	18. Eläinmieli luonnontieteellisestä näkökulmasta
Lehdistötiedotteet	
	1. Aku Louhimies ja joukko tunnettuja henkilöitä vastaa haasteeseen
	2. Ulkomainoskampanjamme yllätyshaastaa julkkiksia
	3. Vegaanista tammikuuta viettää jo 10 000
	4. Vegaanihaasteessa mukana 11 000
	5. Vegaanihaasteessa 12 000 osallistujaa – kuukauden aikana säästy laskennallisesti 400 000 eläintä

Aineistooni kuuluvat Vegaanihaasteen internet-sivulla olevan blogin kirjoitukset, jotka julkaistiin joulukuun 2017 ja tammikuun 2018 aikana. Lisäksi otan aineistooni mukaan jo aikaisemmin blogissa julkaistut tekstit, jotka jaettiin aineistonkeruujaksolla kampanjan Facebook-sivulla. Näin aineistossani on mukana 18 blogitekstiä, joita jaettiin Facebook-sivulla kahden kuukauden aikana yhteensä 26 kertaa. Tammikuun aikana julkaistuista blogikirjoituksista yksi, tammikuun aikana haasteeseen liittyviä tapahtumia esitellyt teksti, oli jo poistettu sivuilta aineistonkeruuni aikaan, joten jätän sen aineistoni ulkopuolelle. Osaa blogikirjoituksista on muokattu niiden julkaisun jälkeen, joten samalla otsikolla kampanjan

sivuilta nyt löytyvässä tekstissä voi olla eri sisältö. Tutkimuksessani käytän kirjoituksia siinä muodossa kuin ne haasteen sivuilta löytyivät aineiston keräämisen aikaan maaliskuussa 2018. Näin aineistossani on siis mukana 17 blogikirjoitusta, joiden yhteenlaskettu pituus on noin kolmekymmentä sivua. Kahden kuukauden aikana Vegaanihaaste julkaisi viisi lehdistötiedotetta, jotka otan myös mukaan aineistooni.

Aineistoni toisena osana käytän haasteessa jossain muodossa mukana olevien ja vegaaniruokavaliosta kiinnostuneiden haastatteluja. Haastateltavat rekrytoitiin ”Vegaanihaaste 2018 – osallistujien keskusteluryhmä” -nimisestä Facebook-ryhmästä. Ryhmä on suunnattu vegaanihaasteen osallistujille ja tuutoreille sekä kaikille haasteesta kiinnostuneille. Haastateltavien rekrytoimisen aikaan ryhmässä oli jäseniä 4 690 (5.3.2018). Ryhmä on suljettu, eli siellä käytävät keskustelut näkyvät ainoastaan ryhmän jäsenille, ja ryhmään pääseminen vaatii hyväksynnän ryhmän moderaattoreilta. Moderaattoreina toimivat vegaanihaasteen työntekijät ja Oikeutta eläimille -järjestön aktiivijäsenet.

Tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneita pyydettiin täyttämään e-lomake (Liite 1), jossa kysyttiin perustietoja ja tietoja tämänhetkisestä ruokavaliosta. Lomakkeen täytti 59 henkilöä, joista 50 oli kiinnostunut osallistumaan haastatteluun ja jätti lomakkeella yhteystietonsa. Lomakkeen täyttäneiden ruokavaliot vaihtelivat sekaruokavaliosta jo useita vuosia noudatettuun vegaaniruokavalioon. Suurin osa vastaajista oli haasteessa mukana osallistujana, loput tuutoreina tai ryhmässä muuten vaan. 11 lomakkeen täyttäneitä oli ollut aikaisemminkin mukana haasteessa. Heistä kuusi oli uudestaan mukana osallistujana ja kaksi tuutorina. Lomakkeen täyttäneiden iät jakautuivat välille 18–62. Talouden koko vaihteli yhden hengen taloudesta kuuden hengen talouteen.

Haastateltavien valinnassa painotin ennen kaikkea taustojen monipuolisuutta. Pysin saamaan haastateltavia eri ikäryhmistä ja erikokoisista talouksista sekä ruokavalion suhteen erilaisella kokemustasolla. Toissijaisesti valitsin haastateltavat maantieteellisen saavutettavuuden perusteella eli läheltä omaa asuinpaikkaani Tampereelta ja lähiseudulta. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla (Liite 2), jotka äänitettiin ja äänitykset litteroitiin kirjallisen aineiston muodostamiseksi.

Haastatteluja toteutettiin yhteensä seitsemän. Suurin osa haastatteluista järjestettiin julkisissa paikoissa kahvilaympäristössä, mutta yksi käytännön syistä haastateltavan kotona ja yksi

haastateltavan työpaikalla. Haastattelujen kestot vaihtelivat noin puolesta tunnista vajaaseen tuntiin. Haastateltavista nuorin oli 22-vuotias ja vanhin 52. Viidellä haastateltavalla oli lapsia, yksi asui kahdestaan kumppanin kanssa ja yksi asui yksin. Kaikki haastateltavat olivat naisia. Ruokavaliot ja ruokavaliotaustat vaihtelivat kaikkiruokaisuudesta yli 20 vuoden kokemukseen vegaanisesta ruokavaliosta. Kaksi haastateltavaa oli haasteessa mukana tuutorina ja heistä toinen oli aikaisemmin ollut mukana osanottajana. Kaksi haastateltavaa oli osallistunut haasteeseen aikaisemmin niin, että olivat nyt osallistujana mukana uudestaan. Osa siis noudatti jo vegaanista ruokavaliota, mutta oli kuitenkin haasteessa mukana osallistujana. Kolme haastateltavaa oli haasteessa mukana ensimmäistä kertaa. Osa haastateltavista oli noudattanut jossain elämänvaiheessa kasvisruokavaliota, mutta palauttanut eläinperäisiä aineita ruokavalioonsa. Osa taas vasta kokeili kasvisruokavaliota ja vegaanista ruokavaliota ensimmäistä kertaa. Haastateltavat on tarkemmin esitelty taulukossa 4.

*Taulukko 5 Haastateltavat.*

	Ikä	Talouden koko	Ruokavalio	Vegaanihaasteessa
<b>Emilia</b>	22	1	Kasvissyöjä yli 5 vuotta, kokeillut vegaanista ruokavaliota	Osallistujana
<b>Susanna</b>	29	5	Kasvissyöjä lapsesta asti, vegaaninen ruokavalio kolmatta vuotta	Tuutorina
<b>Kristiina</b>	31	2	Pääsääntöisesti vegaaninen ruokavalio	Osallistujana
<b>Sofia</b>	33	3	Pääsääntöisesti vegaaninen ruokavalio haasteen alusta	Osallistujana
<b>Maria</b>	36	5	Vegaaninen ruokavalio kaksikymmentä vuotta	Tuutorina
<b>Johanna</b>	43	5	Sekasyöjä, aikaisemmin ollut kasvissyöjä	Osallistujana
<b>Helena</b>	52	4	Sekasyöjä, kokeilee vegaanista ruokavaliota	Osallistujana

Kaikkien haastateltavien nimet on muutettu. Haasteltavia informoitiin tutkimuksen toteutuksesta ja tarkoituksesta jo rekrytointivaiheessa, ja heille on tarjottu mahdollisuus kysyä

tutkimuksesta lisätietoja koko tutkimusprosessin ajan. Haasteltavilta pyydettiin lupa haastattelujen äänittämiseen. Haastatteluissa ei käsitelty arkaluontoisia asioita, mutta haastateltavat on pyritty pitämään tunnistamattomina. Haastateltavien yhteystietoja, haastatteluiden äänitteitä ja haastattelujen kokonaisista litteraatioita on säilytetty tietoturvallisesti ja ne hävitetään tutkimusprosessin päätyttyä.

### 4.3 Aineiston teemoittelu ja analyysimenetelmä

Käytän sekä vegaanihaasteen tuottaman kirjallisen materiaalin että haastatteluaineistoni analysointiin aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteisiin kuuluu, ettei aikaisempi tutkimus tai teoriatausta ohjaa analyysia ja aineiston tulkintaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108). Tähän pyrin omassa työssäni mutta teen silti osana analyysia vertailua aikaisempaan tutkimukseen ja tarkastelen aineistosta nousseiden havaintojen sopivuutta ruokavalintoja selittäviin teorioihin. Analyysiotteeni on pääosin kvalitatiivinen, mutta Vegaanihaaste-kampanjan tuottaman materiaalin analyysissa käytän vähän myös määrällistä aineiston erittelyä tulkitessani eri teemojen painotuksia. Luvuissa 4.3.1 ja 4.3.2 kerron tarkemmin aineiston teemoittelusta ja käsittelystä.

#### 4.3.1 Vegaanihaasteaineiston teemoittelu

Erityisesti Vegaanihaasteen Facebook-julkaisujen tarkoitus on tehdä kampanjaa tunnetuksi ja helposti lähestyttävämmäksi ja näin vakiinnuttaa haasteen ja kasvis- sekä vegaaniruokavalion asemaa Suomessa. Kampanjan blogikirjoituksissa annetaan osallistujille huolellisemmin ja kattavammin käytännön ohjeita, joita on vaikea sovittaa Facebook-julkaisun muotoon. Lisäksi blogia käytetään eläinten oikeuksia pohtivien kirjoitusten julkaisuun.

Tutkimuksessani olen siis kiinnostunut siitä, mitä teemoja ruokaan ja erityisesti kasvisruokavalioon kampanjan materiaaleissa liitetään. Analyysissäni pyrin selvittämään, miten eri teemoja käytetään kasvisruokavalion houkuttelevuuden luomisessa. Teemojen löytämiseksi kiinnitän huomiota esimerkiksi ruokaa ja ruokavaliota kuvaileviin adjektiiveihin (ympäristöystävällinen tai herkullinen) ja diskursiivisiin valintoihin (ruoka fysiologisesta näkökulmasta ravintoaineina tai ruokailu sosiaalisena ilmiönä). Teemoittelun tulokset esittelen luvussa 5.



Kampanjan näkyvyyttä yritetään parantaa monilla yleisesti sosiaalisen median markkinointiin liittyvillä keinoilla, esimerkiksi muiden käyttäjien osallistamisella ja kilpailujen järjestämisellä. Aineistoni ulkopuolelle olen jättänyt ne yksittäisen julkaisut, joiden yksiselitteinen tarkoitus on ollut kilpailu tai lukijoiden käyttäminen kampanjan materiaalin levittämiseen, sillä niiden sisältö ei liity ruokavalintojen tai ruokavaliomuutoksen ohjaamiseen. Tässä suhteessa monitulkintaiset seikat pyrin kuitenkin tuomaan analyysissäni esille.

#### 4.3.2 Haastatteluaineiston analyysin lähtökohdat

Tutkimuksessani olen kiinnostunut siitä, millainen kokemus kasvisruokavaliomuutos on haastateltaville ollut. Olen kiinnostunut muutoksen taustalla olevista syistä, muutoksen käynnistymisestä ja sen toteuttamisesta. Aineistostani pyrin analysoimaan, mitkä tekijät on koettu muutosta helpottaviksi ja mitkä sitä hankaloittaviksi. Olen kiinnostunut siitä, millaisia merkityksiä annetaan sosiaaliselle ympäristölle ja Vegaanihaasteelle ja sen tarjoamalle tuelle. Pyrin analyysissäni myös hahmottamaan vegaanisen ruokavalion asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa haastateltavien kuvailujen perusteella.

Haastatteluissa pyrin saamaan tietoa haastateltavien ruokavaliomuutoksesta prosessina. Prosessin jaoin neljään vaiheeseen:

1. Ruokavaliomuutoksen taustalla olevien syiden muotoutuminen
2. Ruokavaliomuutoksen käynnistyminen
3. Ruokavaliomuutoksen tekeminen
4. Ruokavaliomuutoksen keskeytyminen

Koska olen kiinnostunut siitä, miten Vegaanihaaste-kampanjan käyttämät keinot kohtaavat osallistujien ja muiden kasvisruokavaliosta kiinnostuneiden kokemukset ja tarpeet, tarkastelen Vegaanihaasteen julkaisuaineistosta erittelemieni teemojen näkymistä haastateltavien kokemuksissa. Tarkastelen siis sitä, mihin teemoihin viitataan prosessin eri vaiheissa ja miten niiden merkitystä ja vaikutusta kuvaillaan. Kahden eri aineiston yhtäläisyyksien tarkastelu tarjoaa mahdollisuuden analysoida haasteen tehokkuutta ja osuvuutta siihen osallistuneiden ja muuten kasvisruokavaliota kokeilleiden motiivien ja koettujen haasteiden kanssa. Erityisen kiinnostunut olen haastateltavien näkemyksistä siitä, mikä tekee muutoksesta vaikean ja tähän liittyen siitä, osaako Vegaanihaaste tarjota ratkaisuja näihin haasteisiin.

Omana osa-alueenaan tarkastelen myös haastatteluissa syntynyttä kuvaa vegaaniuden asemasta 2010-luvun Suomessa. Vaikka haastateltavien merkityksenannoissa ei noussut esiin kampanjan esillä pitämiä julkisuuden henkilöitä, vegaaniruokavalion trendikkyudesta puhuttiin. Analyysiini liitän siis haastatteluissa esiintynyttä pohdintaa vegaaniruokavalion aseman muutoksesta ja sen tämänhetkisestä asemasta yhteiskunnassa sekä vegaaniruokavalioon liitetyistä identiteeteistä ja näiden muutoksesta. Identiteettien osana pohdin myös haastatteluissa orgaanisesti esiin noussutta yhteyttä sukupuolen ja ruoan, erityisesti kasvisruokavalion, välillä.

## 5 VEGAANIHAASTEAINEISTON ANALYYSI

Analyysini ensimmäisessä osassa erittelen, mitä asioita Vegaanihaaste-kampanjan tuottamissa materiaaleissa, Facebook-julkaisuissa, blogikirjoituksissa ja tiedotteissa liitetään ruokaan, syömiseen, kasvisruokavalioon ja vegaaniseen elämäntapaan, ja miten näitä käytetään kasvisruokavalion ja Vegaanihaasteen vetovoiman luomisessa. Olen jaotellut aineistosta erottelemanani asiat kuuden teeman alaisiksi:

1. Eläinteema
2. Ympäristöteema
3. Terveysteema
4. Ruoan maku ja nautinto -teema
5. Sosiaalisuusteema
6. Käytännöllisyysteema

Teemoista selkeimmin ja yksiselitteisimmin erottui ruokavalion ja -valintojen yhteys eläimiin ja eläinten oikeuksiin. Teeman alla käsittelen sitä, miten eläimiä liittyvää materiaalia käytetään ja eläinten yhteyttä ruokavalioon tuodaan esiin kampanjan materiaaleissa. Eläinten oikeuksien lisäksi kasvisruokavalion valintaan liittyvinä eettisinä näkökulmina tuodaan aineistossa esiin ruoan ympäristövaikutukset. Ympäristöteemaan kuuluviksi lasken suorat maininnat ruoan ja ruokavalion ympäristöystävällisyydestä, ruoan kulutuksen ja tuotannon ympäristö- ja ilmastovaikutuksista sekä ruoan tuotannon vedenkulutuksesta.

Oman teeman olen muodostanut fyysiseen hyvinvointiin ja oloon sekä terveyteen liittyvistä maininnoista. Tämän teeman alle luokittelen maininnat, joissa ruoka ja ruokavalio käsitetään ihmisen fyysiseen olemukseen ja terveyteen liittyväksi ja vaikuttavaksi sekä sen tuottajaksi. Lasken terveysteeman alle tekstit, joissa puhutaan ruoan ravintoarvoista ja yleisesti käsitellään ruokaa ravintoaineiden ja ravitsemuksen näkökulmasta. Teeman alla käsittelen myös ne tekstit ja maininnat, joissa kerrotaan ruokavaliosta osana terveellistä elämäntapaa ja kerrotaan ruokavalion merkityksestä esimerkiksi liikunnan harrastamisen, kuntoilun ja urheilun kannalta. Maun ja nautinnon teeman alle sijoitan tekstit, joissa käsitellään ruoan makua ja maininnat ruoasta ja ruoanlaitosta nautinnon ja ilon lähteenä. Teeman alle otan siis tekstit, joissa ruoasta puhutaan herkkuna, syömisestä herkutteluna ja ruoka-aineista tai annoksista herkullisina, sekä

yleisesti ruoan makua käsittelevät kirjoitukset ja julkaisut. Sosiaalisuuden teemaan liitän pohdinnat kampanjan tarjoamasta sosiaalisesta tuesta, läheisten ja muiden ihmisten suhtautumista käsittelevät maininnat ja muut tekstit, jotka käsittelevät ruokailun ja syömisen sosiaalista aspektia.

Käytännöllisyyden ja helppouden teeman alle sijoitan suorat maininnat kasvisruokavalion helppoudesta, mutta myös maininnat Vegaanihaasteen vastaanottamisen helppoudesta. Teemaan kuuluvaksi lasken myös kampanjan tarjoaman tuen korostamisen kampanjan julkaisutoiminnassa, jos sillä pyritään tekemään kampanjaan osallistumisesta helpompaa. Helppouden teemaan liitän myös maininnat ruoan hinnasta. Ruoan hinnasta on aineistossa mainintoja vain vähän, joten käsittelen ne käytännöllisyyden teeman alla. Kuten luvussa 2.2 kirjoitan, ruoan hinta kytkeytyy saavutettavuuden kautta käytännöllisyyteen valintojen ohjaamisessa. Käytännöllisyyden ja helppouden teemaan liitettynä tarkastelen myös mainintoja kasvisruokavalion trendikkyydestä. Vaikka kasvisruokavaliota on käsitelty niin mediassa kuin tutkimuksissakin trendi-ilmiönä, kampanjan materiaaleissa trendikkyys tuodaan esiin ennen kaikkea suosion ansiosta kasvaneena tuotevalikoimana. Kasvanut tuotevalikoima liitetään aineistossa ruokavalion toteuttamisen helppouteen.

Kuusi aineistosta erittelemääni teemaa toistaa suurilta osin aikaisemmissakin tutkimuksissa todettuja ruokavalintoja ohjaavia motiiveja (ks. esim. Jabs ym. 1998; Vainio ym. 2016). Näiden kuuden yleisesti ruokavalintoihin ja kasvisruokavalion valintaan liittyvän teeman lisäksi tarkastelen aineistoni pohjalta sitä, miten kampanja käyttää julkisuuden henkilöitä julkaisutoiminnassaan. Haaste on alusta asti käyttänyt julkisuudesta tuttuja ihmisiä markkinoinnissaan ja julkaisuissaan. Haaste on vuosittain nimennyt erilliset ”kummit” haasteelle, ja haasteeseen osallistuneet julkisuuden henkilöt ovat toimineet sisällöntuottajina esimerkiksi kertoen omasta haastekokemuksestaan kampanjan blogissa. Myös julkisuuden henkilöiden kuvat olivat suurin yksittäin kuvaryhmä ruokakuvien jälkeen kampanjan Facebook-julkaisuissa, kuten taulukosta 2 edellä näkyy. Vuonna 2018 ensimmäistä kertaa ulkomainontaa tehnyt kampanja nosti julkisuuden henkilöt myös ulkomainoskampanjansa keskiöön.

Varsinkin Vegaanihaaste-kampanjan Facebook-julkaisuissa, joista suuri osa on tehty markkinointitarkoituksessa tavoitteena houkutella lisää osanottajia kampanjaan, usean teeman alta on monesti kerätty asioita yhteen julkaisuun. Näin pystytään yhdellä julkaisulla vetoamaan

moniin ihmisryhmiin eri elämäntilanteissa. Samassa julkaisussa tuodaan esiin sekä ruokavalion taustamotiivien kirjo että haasteen monet puolet, joilla pyritään poistamaan ruokavaliomuutoksen tiellä olevia esteitä.

Vuoden 2018 Vegaanihaaste on täällä. Aiemmilta vuosilta tuttuun tapaan haluamme jälleen kannustaa ihmisiä kokeilemaan kasvissyöntiä kuukauden ajan. Ensi vuonna keskitymme parempaan arkiruokaan sinun, ympäristön ja eläinten puolesta.

Ilmoittaudu tammikuun Vegaanihaasteeseen nyt! Avuksi saat päivittäiset uutiskirjeet, monipuolisesti reseptejä, sekä halutessasi myös henkilökohtaisen tuutorin.

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 7.12.2017

Haastetta mainostavassa julkaisussa sanotaan kasvissyönnin olevan parempaa ympäristön ja eläinten kannalta. Kirjoituksessa sanotaan myös, että haasteen vastaanottaminen tekee hyvää myös osallistujille itselleen, mutta tätä ei avata sen tarkemmin. Maininnan voi siis tulkita fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyväksi tai yleisesti paremmaksi mieleksi, jonka ”eettisemmin” syöminen aiheuttaa. Mainostekstissä mainitaan myös haasteessa saatu monimuotoinen tuki, uutiskirjeet, reseptit ja tuutori, joilla kasvissyönnin aloittamista pyritään helpottamaan. Tuutorista puhuminen osoittaa myös tuen sosiaalisen puolen, mikä voi helpottaa osallistumista niille, joilla oma sosiaalinen ympäristö ei ole muutosta helpottava ja siihen kannustava. Myös ”arkiruokaa” korostaminen herättää ajattelemaan tuttua ja turvallista eli käytännöllistä ja helppoa.

Teemoja esiintyy aineistossa siis usein monia rinnakkain. Rinnakkaisina tuodaan esiin myös teemoja, jotka muun muassa Warden (1997) määrittelyjen mukaan sijoittuvat vastakohtaisiin kategorioihin. Esimerkiksi sekä terveys että herkuttelu voidaan tuoda samassa lauseessa esiin syynä kokeilla vegaaniruokaa. Teemoja ei käytetä sulkemaan toisia teemoja ulos. Teemojen keskinäisen ristiriitaisuuden esiin tuominen voisikin vaikuttaa enemmän valintaa ja muutosta haittaavasti. Rinnakkaisuuden lisäksi kaikki teemat esiintyvät myös irrallisina, kokonaan niille omistettuina julkaisuina ja teksteinä. Yksikään teema ei saa aineistossa hallitsevaa asemaa. Seuraavaksi tarkastelen kunkin teeman esiintymistä tarkemmin Vegaanihaaste-kampanjan tuottamassa aineistossa. Kuuden kehysteeman lisäksi tarkastelen sitä, miten kampanja käyttää julkisuuden henkilöitä materiaalissaan.

## 5.1 Ruoan eettisyys: eläimet ja ympäristö

Eläinteeman alle meneviä viittauksia esiintyy julkaisuissa sekä aikaisemmin esitetyn esimerkin mukaan yhdistellen muihin teemoihin että pelkästään eläinteemalle omistettuina julkaisuina. Se on myös teemoista ainoa, joka esiintyy Facebook-julkaisuissa täysin erillisenä ilman, että sen yhteyttä ruokaan ja ruokavalioon tuodaan teksteissä esille. Kampanjassa, jonka yksiselitteinen tarkoitus on saada ihmiset vähentämään eläinperäisten ruoka-aineiden käyttöä tai luopumaan siitä kokonaan, ruoan ja eläinten välinen yhteys on itsestään selvä.

Possut kaipaavat hellyyttä aivan kuten koiratkin! 🐷🐼❤️💚

Tykkää ja jaa, jos olet samaa mieltä!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 28.1.2018

Facebookissa julkaistu eläimiin liittyvä materiaali on yksinomaan positiivista ja hyvää mieltä herättävää. Kuvissa eläimet näyttävät puhtailta, onnellisilta ja hyvinvoivilta. Kuvateksteissä tuotantoeläiminä käytetyt eläimetkin tuodaan esiin lemmikkien kaltaisina: ihmisen huolenpitoa ja hoivaa kaipaavina ja ansaitsevina. Yhteiskunnassa, jossa lemmikkieläimistä puhutaan jopa perheenjäsenenä, ruokana käytettävien eläinten kuvaaminen lemmikkeinä voi toimia herättelevänä, vaikka julkaisujen yleisilme ja tunnelma on positiivinen. Kampanjan Facebook-sivuilla jaetaan myös muissa medioissa julkaistua materiaalia, joiden sävy on samankaltainen:

"Pihalla astelee vastaan Olviira-mummo eli 14-vuotias suomenvuohi. Sillä on viirumaisten pupillien takia jännä katse ja isot sarvet – meinaakohan se puskea niillä? Ei se puske. Mutta seuraa se haluaa. Kun sitä silittää, sen karvat tuntuvat paksuilta, jousimaisilta käden alla. Se tykkää silityksistä ja rapsutuksista niin paljon, että se liimautuu kylkeen ja seuraa kuin varjo kulkijaa."

Lue lisää Olviira-vuohesta, Otto-ketusta ja muista Eläinsuojelukeskus Tuulispään asukkaista! (linkki Voi hyvin -lehden nettiartikkeliin)

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 1.12.2017

Eläinsuojelukeskus Tuulispää on vuonna 2012 perustettu eläinten turvakoti, joka on tarkoitettu pääasiassa maatala- ja tuotantoeläimille (<https://tuulispaa.org>, 30.10.2018). Facebookiinkin 17.1. linkitetystä Vegaanihaasteen blogikirjoituksessa kerrotaan tarkemmin Tuulispäästä ja siitä, miten sinne ovat päätyneet esimerkiksi maitotilalta teurastamolle joutumassa

olleet, ”pelastetut” lehmät Vippa ja Konsti. Samassa kirjoituksessa kerrotaan myös enemmän eläinten kohtelusta maitotiloilla.

Lehmät tuottavat maitoa vain sen jälkeen, kun ne ovat saaneet vasikan. Lehmällä on tietysti voimakas tarve hoivata omaa vasikkaansa ja vasikalla puolestaan tarve imeä emoaan ja olla sen seurassa. Tätä mahdollisuutta maitotiloilla ei valitettavasti ole. Tavanomaisessa maidontuotannossa yleinen käytäntö on se, että vasikka viedään pois emoltaan alle vuorokauden iässä. Luomutuotannossakaan vasikat ja emot eivät saa olla yhdessä viikkoa pidempään. Luontaisesti emo vieroittaisi vasikan vasta 8–11 kuukauden iässä.

Vegaanihaasteen blogi 17.1.2018

Blogissa kerrotaan tarkemmin eläintuotannon arjen eettisistä haasteista. Merkittävää kirjoituksessa on, että kritiikin kohteena ovat maidontuotannossa käytännössä aina vaaditut toimintatavat. Näin tekstissä esiin tuotuja eettisiä ongelmia ei voida ohittaa vetoamalla yksittäistapauksiin, yksittäisiin väärin toimiviin ihmisiin tai laiminlyönteihin. Maidontuotannosta puhutaan perustavanlaatuisesti eläinten lajityypillisen toiminnan estävänä asiana. Kampanjan Facebook-sivuilla julkaistiin myös ulkomaisesta Tuulispäätä vastaavasta eläinten turvakodista videomateriaalia, jossa ”vasikka sai uuden perheen”. Video- ja kuvamateriaalilla eläinten turvakodista, jossa eläinten olot ovat vapaammat ja lähempänä lajityypillisiä oloja kuin tuotantotiloilla, luodaan kontrastia tuotantoeläinten todellisuuteen. Tunteisiin vetoavan materiaalin lisäksi kampanjan julkaisut kertovat eläimistä myös tieteellisestä näkökulmasta.

Kun tiede tutkii muiden eläinten mielensisäisiä koukeroita, löytyy jatkuvasti lisää todisteita sille, että olemme aliarvioineet muiden eläinten tuntemis- ja ajattelukyvyn. Eläintutkimus on viime vuosikymmeninä ottanut suuria loikkia kohti vertailevaa ymmärrystä muidenkin mieliin. Tutkijoilla on nyt käytössään uusia aivokuvantamisen ja käyttäytymistutkimuksen menetelmiä sekä ennätysmäärä evolutiivista tietoa. Kiehtovat uudet löydöt osoittavat, ettemme asuta tätä planeettaa lainkaan niin yksin kuin ehkä joskus luulimme. Muutkin selkärangaiset, ja osa selkärangattomista, ovat kanssamme tietoisia, tuntevia ja ajattelevia olentoja.

Lue lisää blogistamme!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 26.1.2018

Puhuminen tieteestä ja tutkijoista rakentaa argumentin taustalle vakuuttavuutta ja auktoriteettia. ”Eläinmielestä” ja vertailevasta tutkimuksesta puhumalla luodaan eläimistä suojelun ja arvokkaan elämän ansaitsevia. Tässä yhteydessä tuotantoeläimiä ei verratakaan

lemmikkieläimiin vaan ihmisiin. Ihmisten lailla ”tietoisein, tunteviin ja ajatteleviin” olentoihin on helpompi samaistua ja näin myös eläinten käyttäminen ruoantuotannossa hahmottuu vääränä, vaikka siitä ei tekstissä suoraan puhuttaisikaan.

Eläimiin liittyvissä julkaisuissa huomion herättää se, mikä kampanjan materiaaleissa jätetään näyttämättä. Kahden kuukauden aikana Facebookissa tai kampanjan sivuilla ei julkaistu yhtäkään kuvaa tai videota eläimistä tuotantotiloilla tai teurastamoilla, vaikka kampanjan järjestäjänä toimiva Oikeutta eläimille -järjestö on profiloitunut nimenomaan eläintiloilla ja teurastamoissa kuvatun kuva- ja videomateriaalin julkaisijaksi ja levittäjäksi (ks. esim. YLE 2.2.2015; YLE 4.4.2015; YLE 28.10.2015). Kaikki kampanjan julkaisemat kuvat esittävät eläimet iloisina ja onnellisina, ikään kuin esimerkkinä siitä, millainen maailma olisi, jos eläimiä ei käytettäisi tehotuotannossa. Vaikka eläintuotannon eettisistä haasteista vähän puhutaankin, eläintilojen todellisuus jätetään kampanjassa näyttämättä, ja se tuodaan esiin vain muutamassa Eläinsuojelukeskus Tuulispäätä käsittelevässä tekstissä kohtalona, jonka nämä eläimet ovat välttäneet.

Ympäristöteeman alle osuvat tekstit ovat useimmiten lyhyitä mainintoja, joissa kasvisruokavalio yksinkertaisesti todetaan ympäristöystävälliseksi. Vegaanihaasteeseen lähtemisen syitä esittelevässä blogitekstissä (julkaistu 28.11.2017) tuodaan tarkemmin esiin kasvisruoan valinta ympäristönäkökulmasta ja kerrotaan pienemmistä kasvihuonepäästöistä, vedenkulutuksesta ja ruoan tuottamiseen tarvittavan maapinta-alan säästämisestä:

### 3. Säästät ympäristöä

Eläinperäiseen ruokaan verrattuna kasviperäisen ravinnon tuottaminen vaatii monin kerroin vähemmän viljelypinta-alaa, energiaa ja vettä. Suurin osa maailman viljasta syötetään tuotantoeläimille. --- Syötäviksi sopivien kasvien syöttäminen ensin rehuna eläimille on siis resurssien ja luonnonvarojen tuhlausta. ---

### 4. Säästät ilmastoa

Syömällä vegaanisesti vähennät kasvihuonekaasuja merkittävästi. Lihantuotanto aiheuttaa enemmän kasvihuonepäästöjä kuin koko maailman liikenne yhteensä.

### 5. Säästät vettä

Yhden lihakilon tuottamiseen tarvitaan yli 15 000 litraa vettä, joka on noin kymmenkertainen määrä viljaan, soijapapuun tai muihin palkokasveihin verrattuna. -- Puoli kiloa naudanlihaa kuluttaakin saman verran vettä kuin päivittäinen suihkussa käynti puolen vuoden ajan.

Vegaanihaasteen blogi 28.11.2017



Blogikirjoituksessa annetaan ”8 hyvää syytä osallistua Vegaanihaasteeseen”, ja näistä syistä kolme asettuu ympäristöteeman alle. Eläintuotannosta puhutaan tehottomana resurssien kuten maapinta-alan ja veden käytön suhteen. Kasvisruokavaliomuutoksen ympäristövaikutuksista kerrotaan hyvin arkijärkisesti esimerkiksi eri ruoka-aineiden vaatimia resursseja vertaillen. Varsinkin lihantuotannon ilmastovaikutusten ja kasvihuonepäästöjen syntyprosessit ovat niin monimutkaisia, että niiden tarkemman kuvailun sijaan on vaikuttavampaa vain sanoa niiden olevan liikenteen kokonaisvaikutusta merkittävämmät. Ilman tarkempaa selitystä väitteen todenmukaisuus asettuu kuitenkin kyseenalaiseksi. Vedenkulutuksen yhteydessä verrataan lihantuotannon vedenkulutusta suihkussa käyntiin. Tämä asettaa mittakaavaan muuten hankalasti hahmotettavat suuret luvut ja osoittaa kasvisruokavalion muutospotentialin. Lihansyönnin vähentäminen näyttäytyy näin verrattuna pienenä uhrauksena suhteessa sen vaikutukseen.

Ruokavalion ympäristövaikutuksista kerrotaan myös kampanjan tapahtumissa esimerkiksi Vegaanihaaste-kiertueen tapaamisissa. Myös ympäristöaiheeseen liittyen tiedettä käytetään aiheen tärkeyden ja uskottavuuden luomisessa. Helsingissä Vegaanihaaste-tapaamisessa luennoimassa käyneen Eveliina Lundqvistin yliopistokoulutus tuodaan esittelyssä esiin, jolloin tapahtuman sisällöstä saa tieteellisen ja asiantuntevan kuvan.

Maatalous- ja metsätieteen maisteri Eveliina Lundqvist (pääaineena ympäristönsuojelutiede)

- Ruokavalion ympäristövaikutukset: miten ruokavaliolla voidaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen ja ympäristön tilaan?

Luentoaihe Vegaanihaaste-kiertueen tapaamisessa Helsingissä 23.1.2018.

Ruokavalion eettisyyteen liittyviä teemoja käsitellään siis kampanjan materiaaleissa tieteelliseen faktaan ja asiantuntijuuteen vedoten. Ruokavalion ympäristövaikutuksia kuvaamalla annetaan ruokavaliomuutoksesta käsitys verrattain helppona mutta tehokkaana tapana, jolla yksilö voi vaikuttaa omaan ilmasto- ja ympäristökuormaansa. Tuotantoeläimistä puhuttaessa käytetään myös tunteisiin vetoavia tapoja ja verrataan tuotantoeläimiä esimerkiksi lemmikkieläimiin.

## 5.2 Terveysteema

Kasvis- ja vegaaniruokavalion terveysvaikutuksia tuodaan kampanjan teksteissä ilmi varovasti. Terveys mainitaan usein haastetta mainostavissa Facebook-kirjoituksissa osana haasteen vastaanottamista ja kasviruokavalion valintaa perustelevien syiden listaa. Jos kasvisruokavalion terveydestä kerrotaan Facebookissa enemmän, yhdistetään siihen aina monipuolisuuden tärkeys. Vegaanihaasteen blogissa kasvisruokavalion terveysvaikutuksista kerrotaan seuraavasti:

Monipuolisesti koostettu kasvisruokavalio ylläpitää ja edistää terveyttä. Kasvissyöjillä on alhaisempi riski sairastua verenpainetautiin, kakkostyypin diabetekseen sekä eturauhas- ja paksusuolensyöpiin. Lisäksi heillä on alhaisempi verenpaine, sydäntautikuolleisuus sekä pidempi eliniän odote. Monipuolinen vegaaniruokavalio sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Kasvisruoka sisältää myös vähemmän terveydelle haitallisia tyydyttyneitä rasvoja. Vegaaninen ruoka ei sisällä lainkaan kolesterolia!

Vegaanihaasteen blogi 28.11.2017

Blogitekstissä kerrotaan, mitä sairauksia kasvissyöjillä esiintyy vähemmän, mutta jätetään kertomatta, mikä on väitteen vertailukohtana. Virallisissa ravitsemussuosituksissa kerrotaan samoista todetuista terveyshyödyistä ja annetaan vertailukohdaksi länsimainen väestö yleensä<sup>4</sup> (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32). Kun tätä verrokkiryhmää ei kampanjan blogitekstissä mainita, jää kasvisruokavaliosta sen perusteella terveyden näkökulmasta ylivertainen kuva.

Vertailukohdan mainitsematta jättäminen voi olla myös tietoinen ratkaisu, jolla tehdään kampanjan Facebook-julkaisujen yleisestä tunnelmasta positiivista; sen sijaan, että pyritäisiin korostamaan lihansyönnin huonoja vaikutuksia ja mustamaalaamaan näin sekaruokavaliota, tuodaan ainoastaan esiin kasvisruokavalion todetut hyödyt. Terveysteen liittyen aineistossa näkyy siis sama kuin eläinteemankin kohdalla: puhutaan ainoastaan kasvissyönnistä ja sen hyvistä puolista, jolloin jää lukijan tehtäväksi itse havaita ja ymmärtää vertailukohta ilman, että suoraan kerrotaan lihantuotannon ja -syömisen huonoista vaikutuksista.

---

<sup>4</sup> Suosituksissa kuitenkin mainitaan sekin, ettei ruokavalio ole ainoa vaikuttava tekijä, vaan kasvisruokavaliota noudattavat muutenkin terveellisempiä elämäntapoja ja esimerkiksi harrastavat keskimäärin enemmän liikuntaa ja käyttävät vähemmän päihteitä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32).

Myös terveysteemaan liittyen käytetään eri auktoriteetteja terveystieteiden tukena. Esimerkiksi virallisiin ravitsemussuosituksiin viitataan suoraan Facebook-julkaisussa ja kampanjan blogitekstissä:

Viralliset ravitsemussuositukset toteavat, että vegaaniruokavalio on turvallinen myös lapsille. --- Mitään ravitsemuksellista estettä tälle ei ole, kunhan ruokavalio toteutetaan monipuolisesti. Lue vinkit blogistamme!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 18.1.2018

Kuten ympäristönkin kohdalla, Vegaanihaasteen kiertueen tapaamisissa terveydestä oli puhumassa eri tason asiantuntijoita. Ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen oli luennoimassa Seinäjoella, Helsingissä ja Tampereella. Tässäkin yhteydessä luennoitsijasta kerrotaan useampikin koulutusta kuvaava titteli, joilla osoitetaan hänen asiantuntijuutensa.

Vegaanihaasteen kiertue saapuu Seinäjoelle 4.1.2018!

Tervetuloa kuulemaan ja kysymään liikkujan kasvisruokavaliosta sekä ravitsevan ja monipuolisen vegaanisen ruokavalion koostamisesta.

Luennoitsijat:

---

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen  
- Vegaanin ravitsemus. Luennolla saat tietoa terveellisen ja monipuolisen vegaaniruokavalion koostamiseen liittyvistä perusasioista.

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 18.12.2017

Kasvisruokavalion ravitsemuksellisista asioista puhuttiin siis monessa haasteen tapahtumassa. Ruokavalion ravintoainepuolta tuodaan esiin myös useassa kampanjan blogitekstissä osana kirjoitusten pääasiallisen aiheen käsittelyä. Esimerkiksi kasvimaitoja käsittelevässä kirjoituksessa verrataan kasvimaitojen vitamiini- ja hivenainepitoisuuksia lehmänmaitoon todeten niiden useimmiten olevan saman tasoiset ja siemenille omistetussa kirjoituksessa kerrotaan kattavasti niiden sisältämistä ravintoaineista. Kokonaan oman blogikirjoituksensa on saanut proteiini. Proteiinipitoisuuden ollessa monelle tärkein ravitsemuksellinen syy syödä lihaa ja lihan ollessa monelle merkittävin proteiininlähde on ymmärrettävää, että se nostetaan muita ravintoaineita erityisempään asemaan. Tekstissä mainitaan 45 eri kasvipäristä lähdettä proteiinille, kerrotaan proteiinin saantisuosituksista ja annetaan esimerkkejä ruokailujen

koostamisesta niin, että päivittäinen proteiinin tarve täytetään. Erikseen esimerkkiruokailut esitellään tavalliseen energiatarpeeseen ja erityisesti lihasmassan kasvattamiseen pyrkivän henkilön tarpeisiin. Tekstin tavoitteena tuntuu olevan kaikin tavoin purkaa se este, jonka huoli riittävästä proteiininsaannista voi kasvisruokavaliomuutosta muuten harkitsevalle aiheuttaa.

Seinäjoella, Turussa ja Tampereella oli Vegaanihaaste-kiertueen tapaamisissa yhtenä luentoaiheena liikkujan kasvisruokavalio. Samasta aiheesta ja teemoista sen ympärillä keskusteltiin myös Tampereella Vegaanimessuilla:

Lauantaina järjestämme keskustelun urheilijan vegaaniruokavaliosta. Mukana ovat Liikkujan kasvisruokavalio -kirjan kirjoittaja Jussi Riekk, fitnessvalmentaja Ulrika Lillsunde sekä palomies ja personal trainer Sami Lillsunde. Keskustelua vetää ultrajuoksija Marianna Zaikova.

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 19.1.2018

Urheilu- ja liikuntanäkökulman korostaminen voi olla sekä keino tavoittaa ihmisiä, jotka eivät osu stereotyyppiseen kasvissyöjäkäsitukseen, että hyötyä kuntosali- ja fitnessurheilun kasvaneesta suosiosta. Kuten luvussa 3.1.1 kerroin, kasvisruokavalioon on aikaisemmin liitetty keveyden ja vegaaniruokavalioon jopa radikaalin aktivismin merkityksiä. Fitnessvalmentaja- ja personal trainer -tittelit vegaaniruokavalioon liitettynä saavat ajattelemaan kasvisruokavaliota mahdollisuutena myös niille, jotka eivät samaistu kasvissyöntiin aikaisemmin liitettyihin identiteetteihin. Kuntosaliharjoittelu on myös 2010-luvun alussa ollut suurimmin kasvava liikuntaharrastus (Husu ym. 2011, 32), joten yhteyden muodostaminen siihen saattaa olla tietoinen keino, jolla pyritään hyötymään muutenkin kasvavasta ajanviettotavasta ja näin saavuttamaan kasvis- ja vegaaniruokavaliolle valtavirtaisempaa asemaa.

Kampanjan itse tuottamissa teksteissä kasvisruokavaliion terveydestä siis puhutaan lähinnä asiana, joka on mahdollista toteuttaa ja saada aikaan, ei niinkään automaattisena yhteytenä, vaikka mainintoja siitäkin esiintyy. Aineistossa ei puhuta suoraan kasvis- ja vegaaniruokavaliion ravintoaineköyhyydestä, mutta monipuolisuuden tärkeyden toistaminen saa ajattelemaan myös tämän riskin mahdollisuutta. Kasvisruokavaliion terveysvaikutuksia tulee suoraan esiin enemmän lainauksissa, esimerkiksi kampanjassa mukana olevien julkisuuden henkilöiden sanomana. Luvussa 5.6 tarkastelen enemmän, miten julkisuuden henkilöitä käytetään kampanjan julkaisuissa.

### 5.3 Ruoan maku ja nautinto -teema: ”vuoden herkullisin haaste”

Kampanjan sloganina vuosien 2017 ja 2018 vaihteessa toiminut ”vuoden herkullisin haaste” nostaa ruoan maun ja nautinnon jo kampanjan ja haasteen markkinoinnin keskiöön. Ruoasta saatava nautinto tuodaan esiin sekä juuri näissä haasteen vastaanottamiseen kannustavissa ja sitä mainostavissa julkaisuissa että Facebook-sivulla jaettujen reseptien yhteydessä. Ruoan nautittavuutta korostavat myös monet kampanjan aikana Facebookissa jaetut hyvin esteettiset ruokakuvat.

#### Herkuttelu

Suolaisen mättöruoan ja sipsien lisäksi tavallisissa ruokakaupoissa on laaja valikoima jäätelöitä, suklaita, keksejä sekä karkkeja. Kiireisen leipurin pelastus ovat valmiit vegaaniset pakastepullat, lehti- ja piparkakkutaikinat sekä croissantit.

Vegaanihaasteen blogi 28.11.2017

Herkutteluteeman esillä pitäminen ja jopa kampanjan keskeisimmäksi sloganiksi nostaminen ylittse esimerkiksi ruokavalintojen eettisten motiivien ohjaa lukijaa laajentamaa kasvisruokaan liitettyjen merkitysten kirjoa. Terveiden, keveyden ja eettisyyden merkityksiä on kasvisruokaan liitetty ennenkin, joten assosiaatio niihin syntyy todennäköisesti ilman aiheen erityistä korostamista. Sen sijaan esimerkiksi ”mättöruoasta” puhuminen antaa kasvisruokalle uusia merkityksiä: rentoutta, nautintoa ja hauskanpitoa. Näin vegaaniruoan merkitysten kirjo laajenee ja ruokavalionmuutos tuntuu mahdolliselta niillekin, joille aikaisemmat kasvisruokaan liitetyt merkitykset eivät ole tärkeitä tai joille ne ovat olleet jopa luotaantyöntäviä.

2018 Tammikuun Vegaanihaastetta sponsoroiva Ben & Jerry's lähettää terveisiä söpöjen jäätelöpuikkojen muodossa:

"Miten vegaanisen Ben & Jerry's -jäätelönautinnon voi viedä äärimmilleen? Me suosittelemme hauskoja Fudge Pops -jäätelöpuikkoja, joiden koristelussa vain mielikuvitus on rajana!"

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 29.1.2018

Kuvasisältöä ja muutenkin herkkunäkökulmaa kampanjan Facebook-julkaisuihin tuovat esimerkiksi erilaisiin ruokanautintoihin keskittyneet sponsorit, kuten jäätelöä valmistava Ben & Jerry's. Tunnettu ja tietyn imagon yhteiskunnassa saavuttanut brändi Vegaanihaasteen sponsorina on myös vaikuttava tekijä kasvisruokavälittämisen saamien merkitysten muokkaamisessa.

Ben & Jerry's on ensisijaisesti maitojäätelöistään tunnettu valmistaja, joka on vasta viime vuosina alkanut tuottaa myös vegaanisia tuotteita.

Tammikuussa 2018 Vegaanihaasteen työntekijät järjestivät kaksi kauppakierrosta, jotka kuvattiin suorina videolähetyksinä kampanjan Facebook-sivulle. Kauppakierroksella kierretään tavallinen kauppa läpi ja videolla näytetään, mistä löytyvät vegaaniset valmisteet ja esitellään tavallisista ruokakaupoista löytyvä vegaaninen valikoima. Toinen kauppakierroksista keskittyy ”herkkuihin eli käymme läpi vegaaniset suklaat, jäätelöt, sipsit, valmistaikinat, pullat, keksit, karkit jne.” Kauppakierrosvideo osoittaa tehokkaasti tarjolla olevien herkkujen eli mahdollisten nautintojen paljouden. Erityisesti niille, joille vegaaniruokavalio on uusi asia, voi olla yllättävää, miten paljon erilaisia tuotteita löytyy tavallisestakin ruokakaupasta. Yllättävää voi olla myös se, miten monet jo tutut herkut ovatkin vegaanisia, vaikka sitä ei tuotteessa erityisesti korosteta tai tuoda esille.

Vaikka ruokavalionmuutoksen vaikutus ruoan makuun ja nautittavuuteen kuvataan aineistossa enimmäkseen positiivisena, myös negatiivisen vaikutuksen mahdollisuus tuodaan kasvisyönnin aloittamista käsittelevässä blogikirjoituksessa esiin:

Ihminen tarvitsee monta maistelukertaa ennen kuin oikeasti tietää, pitääkö hän jostain mausta vai ei. Älä siis lannistu, jos jokin tuote ei maistukaan ensimmäisellä kerralla hyvältä. Toisenlaisella reseptillä valmistettuna tuote voikin olla herkullista. Onneksi vaihtoehtoja on paljon, joten kokeile rohkeasti eri tuotteita ja reseptejä.

Vegaanihaasteen blogi, ei päiväystä (haettu 12.3.2018)

Huomioimalla myös sen mahdollisuus, ettei uusiin makuihin tottuminen ole aina nopeaa ja helppoa kaikille, haaste pyrkii pitämään myös vastoinikäymisiä ruokakokeiluissaan kohtaavat mukana haasteessa. Nautintoteemaan liittyen kampanjan materiaaleissa kuitenkin korostetaan sitä, että vegaaniruokavalion valitseminen ei tarkoita ruoasta satavana nautinnon vähenemistä. Paljon aineistossa tuodaan esiin sitä, että monelle konventionaaliselle herkulle on olemassa vegaaninen vastine. Toisaalta esiin tuodaan myös sitä, että vegaanituotteiden maailmassa voi tutustua myös täysin uusiin makuihin ja nautintoihin. Kasvava vegaanisten tuotteiden valikoima tarkoittaa myös vaihtoehtoisten makujen lisääntymistä ja lisää näin todennäköisyyttä löytää miellyttävä makumaailma. Valikoima ja makuvaihtoehdot liittyvät näin myös ruokavalionmuutoksen ja kasvisruokavalion helppouteen, jota käsittelem seuraavassa luvussa.

## 5.4 Muutoksen helppous ja kasvisruokavalion käytännöllisyys

Kun vegaanihaasteesta ja kasvisruokavalioista yritetään tehdä mahdollisimman houkuttelevaa, kasvissyönnin aloittamisen ja vegaaniruokavalion helppoutta korostetaan kampanjan Facebook-julkaisuissa paljon. Jo ensimmäisissä tammikuun 2018 Vegaanihaastetta mainostavissa julkaisuissa sanotaan, että vuoden 2018 tammikuun haasteen teemana on helppo arkiruoka. Kampanjasta ja vegaaniruokavalioista halutaan siis antaa kuva, jonka mukaan se ei ole erikoista tai vaadi paljon uuden opettelua, vaan se voi olla hyvin lähellä sitä, mihin ihmiset ovat muutenkin tottuneet ja tästä syystä siis helppoa.

Haastetta markkinoivissa julkaisuissa kerrotaan toistuvasti haasteessa tarjolla olevista tukimuodoista ja mainitaan uutiskirjeet, päivittäiset reseptit ja oma henkilökohtainen tuutori. Tällä pyritään tekemään haasteesta helpompi osallistua. Haasteen vastaanottaminen on myös konkreettisesti hyvin helppoa ja edellyttää ainoastaan kolmen kohdan lomakkeen täyttämistä Vegaanihaasteen internetsivulla (Kuva 1 edellä). Konkreettista seuranta haasteessa ei ole, joten mukana voi olla sillä sitoutumisella, johon osallistuja on valmis. Useasti kampanjan Facebook-julkaisuissa muistutettiin myös haasteen olevan osallistujille täysin ilmainen.

Mielikuvaa itse kasvisruokavalion ja muutoksen helppoudesta koetetaan rakentaa erityisesti kasvaneesta valikoimasta puhumalla:

-- Kasvipäristen tuotteiden saatavuus ja valikoima on kasvanut räjähdysmäisesti viime vuosina. Ruokakaupoissa on paljon erilaisia kasviproteiinin lähteitä Härkiksestä Oumph!iin ja Nyhtökaurasta vegaanisiin nugetteihin, nakkeihin, pihveihin ja pyöryköihin. Valmisruokia, kasvimaitoja, -kermoja ja -jogurtteja on saatavilla jokaiseen makuun, herkkuihin ja jäätelöihin unohtamatta! Katso videolta, kuinka helppoa kasvissyönnin nykyisin on!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 25.12.2017

Kasvava valikoima tarkoittaa lisääntyviä makuvaihtoehtoja ja vaikuttaa sitä kautta muutoksen helppouteen. Oman lisänsä valikoiman merkitykseen tuo julkaisussa mainittu valmisruokien ja puolivalmisteen, ”nakkien, pihvien ja pyöryköiden” kasvanut valikoima. Hyvin konkreettisesti helpot ruoka- ja annosvaihtoehdot ovat lisääntyneet. Nakit, pihvit ja pyörykät on myös perinteisesti valmistettu lihasta ja mielletään lihatuotteiksi. Näiden tuotteiden valikoiman ja suosion merkittävä kasvu on yksi osoitus siitä, miten uudet käytännöt kehittyvät

helpoiten vanhojen rinnalla, kuten luvussa 3.2 kerroin. Uutena käytäntönä kasvisruokavalio hyötyy vanhan käytännön kaltaisuudesta, eli tuotteiden samankaltaisuus aikaisempiin lihatuotteiden kanssa edistää uuden käytännön muodostumista. Toinen valikoiman kasvun vaikutus kasvisruokavalion käytännöllisyyteen on se, ettei ruokavaliomuutokseen todellisuudessa vaadittu muutos ole niin suuri kuin se on ollut aikaisemmin valikoiman ollessa pienempi. Julkaisussa luetellaan monta tuotetta ja tuoteryhmää, joista jokaiselle löytyy nykyään myös kasvipерäinen vaihtoehto. Näin pyritään osoittamaan todeksi haasteen vastaanottamista perustelevalle blogikirjoituksen väite: ”et jää mistään paitsi”.

Samaa viestiä välittää myös kaksi kahviloiden ja ravintoloiden vegaanista valikoimaa käsittelevää blogikirjoitusta. Erikseen blogissa esitellään ”haasteen vastaanottaneet ravintolat ja kahvilat” joita oli 250. Liikkeet olivat siis ainakin tammikuun 2018 ajaksi lisänneet valikoimiinsa vähintään yhden vegaanisen vaihtoehdon. Tämän lisäksi blogissa julkaistiin kirjoitus, jossa kerrotaan vinkkejä vegaaniruokailuun ravintoloissa ja kahviloissa ja luetellaan ketjuravintoloissa ja -kahviloissa saatavilla olevat vegaanituotteet ja -annokset. Julkaisun keskeinen tavoite tuntuu olevan valikoiman kasvun korostaminen ja vegaaniruokavalion helppouden osoittaminen; nykyään ei vegaanista ruokavaliota noudattavan tarvitse luopua ravintoloissa käymisestä eikä valikoimaa ole rajattu yksittäisiin kasvisruokaan keskittyneisiin ravintoloihin, vaan vaihtoehtoja on monia. Vegaanihaasteen materiaaleissa kasvissyönnin trendikkyudesta ja suosiota puhutaan ainoastaan kasvisruokavalion helppouteen liitettynä. Kasvavan suosion kuvataan vaikuttavan paitsi valikoiman myös tiedon lisääntymiseen.

Kasvissyönnin on jatkuvasti suositumpaa ja helpompaa, sillä tietoa, reseptejä ja laadukkaita tuotteita on saatavilla koko ajan enemmän. Kokosimme avuksesi listan, jonka vinkeistä toivomme olevan apua muutoksessa kohti eläin- ja ympäristöystävällisempää ruokavaliota. Mukavaa alkanutta haastekuukautta kaikille!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 18.1.2018

Kasvis- ja vegaaniruokavaliosta helpompaa rakennetaan myös konkreettisesti käytännön ohjeita ja vinkkejä antavien blogikirjoitusten avulla. Tekstit liittyvät esimerkiksi eri ruoka-aineiden kuten kasvismaitojen valintaan, ruoan maustamiseen, perinteiden soveltamiseen jouluruokien kohdalla ja vegaaniseen leivontaan. Vaikutelmaksi jää, että tavoitteena on vastata jo ennakoiden kaikkiin mahdollisiin kysymyksiin, mitä kasvisruokavalion kokeilemista harkitsevalle saattaa tulla.



Kaipaatko nopeasti valmistuvia ruokia kiireiseen arkeen? Blogista löytyy nyt muutama esimerkkiresepti ja muita käytännöllisiä vinkkejä kiireisille kokkaajille.

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 8.1.2018

Myös kiire ja hinta huomioidaan blogissa ja niiden aiheuttama este pyritään poistamaan. Blogikirjoituksessa on listattuna Vegaanihaasteen reseptipankista nopeasti valmistuvia ruokia: kahdeksan pääruokaa ja yksi jälkiruoka. Oma blogikirjoituksensa on omistettu myös edullisten kasvisruokavaihtoehtojen esittelylle. Muuten ruoan hinnasta puhutaan kampanjan materiaaleissa vain vähän. Vaikka kampanja pyrkii antamaan vegaanisesta ruokavaliosta kuvan helppona vaihtoehtona, rivien välistä välittyä paikoin myös päinvastainen viesti.

#### KILPAILU!

Vegekauppa on vegaanisen ruoan asiantuntija ja edelläkävijä. Suomen ainoa kokonaan vegaaninen kauppaketju palvelee kolmessa liikkeessä: Vegekauppa Helsinki, Vegekauppa Turku ja Vegekauppa Tampere sekä verkkokaupassa osoitteessa [www.vegekauppa.fi](http://www.vegekauppa.fi). Vegekaupan valikoimassa kaikki on täysin vegaanista, eli voit unohtaa tuoteselosteiden tavaamisen ja tehdä ostoksesi huoletta!

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 20.1.2018

”Vegaanisen ruoan edelläkävijä” Vegekauppa, on liike, jossa kaikki tuotteet ovat vegaanisia. Mainitsemalla, että Vegekaupassa voi ”unohtaa tuoteselosteiden tavaamisen” annetaan vegaaniruokavaliosta kuva arkielämään haastetta tuovana. Tavallisessa kaupassa vegaanista ruokavaliota noudattava ei voi ostaa mitä tahansa vaan joutuu käyttämään aikaa ja vaivaa tuotteiden selailuun ja juurikin ainesosien läpilukemiseen siitä huolimatta, että valikoima on tavallisissa kaupoissa laajentunut.

Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleissa siis korostetaan sekä haasteen että kasvisruokavalion helppoutta. Helppous linkitetään kasvaneeseen valikoimaan ja vaihtoehtojen runsauteen, jotka ovat seurausta kasvis- ja vegaaniruoan kasvaneesta suosiosta. Kampanjan materiaaleissa, erityisesti blogikirjoituksissa pyritään jakamaan käytännön vinkkejä ja vastaamaan mahdollisiin ongelmiin ja kysymyksiin jo ennalta. Haasteesta tuodaan esiin monimuotoinen tuki, reseptit ja sosiaalinen yhteisö. Kampanjan tapaa tuoda esiin ja käyttää yhteisöllisyyttä ja syömisen sosiaalisuutta tarkastelen tarkemmin seuraavassa luvussa.

## 5.5 Kasvisruokavalion yhteisöllisyys ja syömisen sosiaalisuus

"Tervetuloa alati kasvavaan joukkoomme!"

Vegaanihaasteen kummi Eero Ritala. Lainaus jaettu Vegaanihaasteen Facebook-sivulla 29.12.2017

Syömisen ja ruokailun sosiaalista aspektia tuodaan Vegaanihaaste-kampanjan Facebook-julkaisuissa esiin melko vähän. Kuten edellisessä luvussa kerroin, haastetta markkinoivissa julkaisuissa kerrotaan haasteen tarjoamasta tuesta sosiaalisine ulottuvuuksineen ja puhutaan kasvisruokavalion kasvaneesta suosiesta. Tämä yhdistetään muutoksen helppouteen, mutta se myös rakentaa vegaani- ja kasvisruokavaliosta asiaa, jonka ympäriltä löytyy yhteisö, johon kuulua ja liittyä. Hyvin konkreettisesti kasvis- ja vegaaniruokavaliota ympäröivää yhteisöä tuo näkyväksi Vegaanihaasteen blogissa julkaistu kirjoitus, jossa on listattu Facebookista löytyvät eri kaupunkeihin keskittyvät keskusteluryhmät. Yleisen yhteisöllisyyden kokemuksen luomisen lisäksi ryhmät tarjoavat mahdollisuuden tiedon saamiseen ja vertaistukeen niille, joilla ei lähipiirissään sitä muuten olisi.

Vegaanihaaste 2018 lähenee hurjaa vauhtia. Huomasitko, että teimme tammikuulle tapahtuman, jonka kautta on helppo kutsua kaverit ja sukulaiset mukaan?

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 19.12.2017

Vegaanihaasteen Facebookissa julkaisemaa tekstiä voi pitää lukijaa osallistavana markkinointikeinona, mutta se antaa myös haasteen vastaanottaneille mahdollisuuden kutsua läheiset mukaan haasteeseen ja lähteä tekemään muutosta yhdessä. Muutoksen tekeminen jonkun läheisen kanssa samanaikaisesti voi olla houkuttelevampaa kuin aloittaa muutos yksin. Facebook-tapahtumaan kutsuminen toimii helppona keinona kysyä läheisiä mukaan ja tiedustella mahdollisuutta saada omaan muutokseen vertaistukea.

Syömisen sosiaalisuutta käsitellään syvemmin Vegaanihaasteen blogissa julkaistussa tutkija Kuura Irnin kirjoituksessa ”Syöminen, sosiaaliset tilanteet ja tunteet”. Teksti käsittelee ruoan ja syömisen aiheuttamia tunteita ja sosiaalisen ulottuvuuden merkitystä erityisesti vegaaniseen ruokavalioon ja ruokavaliomuutokseen liittyen. Kirjoituksessa sanotaan, että kampanjan keräämän palautteen mukaan ruokaan sidoksissa olevat sosiaaliset tilanteet ja näiden tilanteiden

ja yleisesti syömisestä aiheuttamat tunteet ovat olleet monelle suurin haaste ruokavaliomuutoksen aikana:

Voi kuitenkin käydä niinkin, että joudut jatkuvasti muiden kyseenalaistettavaksi. Läheiset saattavat vihjata sinun olevan hankala tai vaativa, tai odottavat tämän ”vaiheen” menevän ohi. Sinun saatetaan kertoa menneen äärimmäisyyksiin, ja muut voivat kokea syyllistäväksi pelkästään vastauksen kysymykseen: miksi et syö eläintuotteita? – varsinkin jos kerrot syyksi eläinten huonon kohtelun.

Vegaanihaasteen blogi, ei päiväystä (haettu 12.3.2018)

Irnin tekstin inspiraatioksi mainitaan Sara Ahmedin *The Cultural Politics of Emotion* -kirja ja se yhdistää arkisten kokemusten kuvailua jopa tieteelliseen, sosiologiseen tekstiin, jossa käsitellään tunteiden poliittisuutta ja yhteiskunnallisia normeja. Kirjoituksesta välittyy sama kokemus kuin luvussa 2.2 esittelemissäni tutkimuksissa (ks. Jabs 1998; Twine 2014). Sosiaaliset tilanteet ovat haastavia erityisesti silloin, kun syöminen käytäntönä kytkeytyy esimerkiksi juhlimisen käytäntöihin. Yhtenä yrityksenä vastata tähän muutosta hankaloittavaan käytäntöjen aspektiin voi nähdä Vegaanihaasteen blogissa julkaistun toisen kirjoituksen, joka keskittyy joulun viettämiseen vegaanista ruokavaliota noudattaen. Vegaanista ruokavaliota noudattavana voi pelätä joutuvansa asetetuksi ilonpilaajan asemaan yhteisissä ruokailutilanteissa. Näin ruokailuhetkistä voi tulla negatiivisia kokemuksia ja ruokavaliomuutos olla sosiaalisesti hankalaa, vaikka Irnin mukaan muutos voi olla positiivinenkin; ”vegaaniuteen pyrkiminen voi tuoda mukanaan uutta sosiaalisuutta, yhteisiä ruokakokeiluja ja niiden jakamista”. Vegaanihaasteen keräämän palautteen mukaan haasteen ja muutoksen motivoivimpien asioiden joukossa on tutustuminen samanhenkisiin ihmisiin, eli haaste ja ruokavaliomuutos on koettu myös sosiaalisesti palkitsevaksi.

## 5.6 Julkisuuden henkilöt

Julkisuuden henkilöt näkyvät vahvasti Vegaanihaaste-kampanjan julkaisutoiminnassa. Julkisuuden henkilöiden kuvia jaettiin kahden kuukauden aikana kampanjan Facebookissa melkein yhtä usein kuin ruokakuvia (Taulukko 2 edellä) ja julkisuuden henkilöt nostettiin Vegaanihaasteen ensimmäisen ulkomainoskampanjan keskiöön. Kahden kuukauden aikana Vegaanihaasteen Facebook-sivulla mainittiin nimeltä toistakymmentä julkisuuden henkilöä. Joukossa oli haasteen vastaanottaneita tunnettuja ihmisiä, esimerkiksi muusikoita, kirjailijoita ja näyttelijöitä, jo aikaisemmin vegaaniruokavaliota noudattaneita Vegaanihaasteen kummeja

ja kasvis- tai vegaaniruokavalioita noudattavia julkisuuden henkilöitä, joiden ruokavaliosta kerrottiin uutisjutuissa. Facebookissa jaettiin esimerkiksi Radion Novan uutinen, jossa Anssi Kela kertoi lopettaneensa lihansyönnin kaksikymmentä vuotta sitten. Julkisuuden henkilöt mainitaan myös kaikissa viidessä tiedotteessa, jotka kampanja julkaisi joulukuun ja tammikuun 2018 välillä.

--- Ilmoittautuneiden joukossa on myös tunnettuja nimiä, kuten elokuvaohjaaja Aku Louhimies, toimittaja ja kirjailija Kimmo Ohtonen, muusikko Kasmir, taiteilija Paola Suhonen, kirjailija ja pappi Kai Sadinmaa, toimittaja Laura Friman sekä näyttelijät Anna-Leena Sipilä ja Miia Nuutila.

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 29.12.2017

Facebookissa julkisuuden henkilöistä julkaistiin yleensä kasvokuva yhdessä lainauksen kanssa, jossa henkilöt kertovat omista syistään kasvisruokavaliomuutokseen tai Vegaanihaasteeseen osallistumiseen. Näissä syissä korostuvat eläin- ja ympäristösytyt, mutta useimmiten syitä on monia rinnakkaisia ja myös terveyssyyt mainitaan. Toisinaan motiivit on ilmaistu hyvinkin epämääräisesti. Esimerkiksi elokuvaohjaaja Katja Gauriloff toivottaa lainauksessaan ”hyvinvointia kaikille olennoille”.

Jo 10 000 henkilö on ilmoittautunut Vegaanihaasteeseen, ja luku kasvaa koko ajan! Toimittaja Kimmo Ohtonen ja kirjailija Katariina Romppainen kertovat, miksi he lähtivät mukaan.

"Oma hyvinvointi, eläinten oikeudet ja ilmastonmuutos ovat syitä ottaa vastaan jo perinteeksi muodostuneen tammikuisen vegaanihaasteen."

Vegaanihaasteen Facebook-julkaisu 6.1.2018

Vegaanihaaste-kampanjan tiedotteissa käytettiin myös haasteessa mukana olevien julkisuuden henkilöiden lainauksia, joissa he kertoivat ruokavaliomuutoksen motiiveistaan ja kokemuksiaan haasteen sujumisesta ja ruokavaliomuutoksen tekemisestä. Tiedotteista ensimmäinen on rakennettu kokonaan julkisuuden henkilöiden ympärille otsikolla ”Aku Louhimies ja joukko tunnettuja henkilöitä vastaa haasteeseen” ja siinä esitellään haasteen kummit ja muita tiedotteen julkaisuun mennessä mukaan lähteneitä julkisuuden henkilöitä. Missään ei tarkemmin kerrota, pyytääkö kampanja tunnettuja henkilöitä erikseen osallistujiksi, vai poimitaanko osallistujien joukosta tunnettuja ihmisiä, joilta sitten kysytään lainauksia ja suostumusta niiden käyttöön kampanjan julkaisuissa. Vegaanihaasteen kummina toimineeseen

Eero Ritalaan liittyen haasteen Facebook-sivuilla jaettiin Iltalehden uutinen, jossa kerrotaan Ritalan Venla-palkinnon voitosta, saatteella ”Vegaanihaaste on ylpeä kummistaan Eero Ritalasta. Onnea, Eero!” Uutisessa itsessään ei mainittu ollenkaan Ritalan ruokavaliota tai Vegaanihaastetta, joten haasteen kummina toimiminen voi olla tunnetulle henkilölle myös keino saada näkyvyyttä muullekin omalle toiminnalleen.

Tunnettujen henkilöiden lainauksista osa on sisällöltään radikaalimpia ja niiden viesti on paljon suurempi kuin kampanjan omissa julkaisuissa. Julkisuuden henkilöiden omissa kokemusten ja motiivien kuvailuissa ja suorissa lainauksissa tulee muun muassa aikaisemmin käsiteltyihin teemoihin liittyen esiin asioita, joita ei ollenkaan tai ainakaan yhtä suorasanaisesti kampanjan omissa teksteissä sanota.

”Plus itse ainakin huomasin vegaaniksi ruvettuani myös huomattavia terveysvaikutuksia: en ole juuri koskaan sairas.”

Vegaanihaasteen kummi Miki Liukkonen. Lainausta jaettu Vegaanihaasteen Facebook-sivulla 30.12.2017

Vaikka haasteen omissakin teksteissä puhutaan kasvisruoan terveysvaikutuksista, väite siitä, että vegaaninen ruokavalio vähentää sairastelua on niin vahva, ettei sitä voida ilman tarkempia perusteluja ja tutkimusnäyttöä sanoa. Vaikka Liukkonenkaan ei suoraan väitä automaattiseksi tätä yhteyttä vaan toteaa asian vain omalta osaltaan, jää tämä mahdollisuus lukijalle mieleen. Suorana lainauksena, ei kampanjan virallisena lausuntona vaan toisen sanomana voidaan siis julkaista radikaalimpia väitteitä. Sama ilmiö toistuu myös haasteen toisen kummin, Eero Ritalan lainauksessa:

”Vegaaninen ruokavalio tuottaa hyvinvointitunnetta monella eri tavalla. Samalla, kun pelastat maailmaa ilmastonmuutokselta ja eläimiä kärsimykseltä, saat itsellesi kevyemmän olon, vaikka et herkuista luovukaan. Etkä ole enää yksinäinen outolintu; netti on täynnä reseptejä ja kaupoista löytyy joka päivä uutta vegaanista arkea helpottavaa. Puhumattakaan ravintoloista, joissa sinun läsnäolosi on ennen tuottanut pitkän huokauksen mutta nykyään kysymyksiisi suhtaudutaan innostuneen ihailleen.”

Vegaanihaasteen kummi Eero Ritala. Lainausta jaettu Vegaanihaasteen Facebook-sivulla 29.12.2017

Vaikka kampanjan omissa julkaisuissa painotetaan kasvisruokavalion ympäristö- ja eläinystävällisyyttä, sävyero lainaukseen on merkittävä. ”Eläinten pelastaminen kärsimykseltä”

on paljon haasteen virallista viestintää konkreettisempi ja tunteisiin vetoavampi viesti ja saa kasvisruokavalion valitsemisen kuulostamaan jopa sankariteolta. Samaa ajatusta jatkaa lainauksen viimeinen lause. Vegaaniruokavalion noudattamisen kuvaaminen ihmisten ihailua aiheuttavana ei tullut esiin missään muussa yhteydessä. Epäselvää on myös, onko lainauksessa kuvattu ihailu seurausta eettisesti paremmasta toiminnasta vai esimerkiksi vegaaniruokavalion noudattamiseen vaadittavasta itsekurista.

Julkisuuden henkilöt nostettiin myös Vegaanihaasteen ensimmäisen ulkomainoskampanjan keskiöön. Värikkäitä mainoksia oli neljä erilaista ja niissä haastettiin eri julkisuuden henkilöitä ottamaan haaste vastaan. Esimerkiksi Helsingin pormestarin haastavassa mainoksessa luki ”Jan Vapaavuori. Johtaisitko Helsinkiä 31 päivää vegaanina?”. Muut haastettavat olivat laulajat Antti Tuisku, Danny ja Erika Vikman, jääkiekkoilija Jere Karalahti ja hyvinvointibloggaaja Nanna Karalahti. Mainoskampanjasta kerrottiin haasteen tiedotteessa seuraavasti:

– Halusimme luoda hauskan ja positiivisesti yllättävän mainoskampanjan. Valitsimme haastettaviksi kiinnostavia julkisuuden henkilöitä. Aiomme haastaa vielä lisää julkikkia somessa, vihjaa Vegaanihaasteen viestintävastaava Satu Saunio.

Tiedote 2.1.2018

Tiedotteessa mainitaan myös, että mainoskampanjassa haastettu Erika Vikman otti haasteen vastaan. Facebook-sivulla ”haastettiin” ulkomainosten kaltaisilla kuvilla esimerkiksi televisiojuontajana toiminut Riitta Väisänen ja formulakuljettaja Kimi Räikkönen, jonka haastamisen yhteydessä mainittiin F1-maailmanmestarin Lewis Hamiltonin noudattavan vegaaniruokavaliota.

Varsinkin julkisuuden henkilöiden voimakas näkyminen Vegaanihaaste-kampanjan lehdistötiedotteissa antaa kuvan siitä, että julkisuuden henkilöiden mukana ja esillä pitäminen on juurikin keino saada media kiinnostumaan kampanjasta ja näin lisää julkisuutta myös kampanjalle. Kuten Outi Lundahlin (2017) väitöskirjassa todetaan, medialla on ollut tapana käyttää julkisuuden henkilöitä vegaanisesta ruokavaliosta kirjoittaessaan ja erityisesti luodessaan sille positiivisia merkityksiä. Vegaanihaasteen ratkaisut julkisuuden henkilöiden teemaan liittyen voi olla keino hyödyntää tätä ilmiötä.

## 5.7 Yhteenveto Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleista

Kokonaisuutena Vegaanihaaste-kampanjan tuottamissa teksteissä kehystetään vegaani- ja kasvisruokavaliota monipuolisesti eri tavoilla aineistosta erittelemiini teemoihin liittyen. Teemoja kuitenkin käytetään vegaaniseen ruokavalioon liitettyinä Vegaanihaasteen materiaaleissa eri tavoin. Eläinteema ja ympäristöteema tuodaan esiin selkeästi yksiselitteisenä syynä siirtyä vegaaniseen ruokavalioon tai ainakin kokeilla sitä tai muuten vähentää eläinperäisiä aineita ruokavaliossa. Eläimiin liittyen käytetään sekä tunteisiin vetoavaa että tieteellisyteen pohjaavaa argumentointia. Ympäristövaikutusten kuvailuissa tuodaan esiin eri puolet vedenkulutuksesta ja maankäytöstä ruoanvalmistuksen ilmastovaikutuksiin. Ruoasta saatava nautinto, ruoan terveellisyys ja ruokaan liitetty sosiaalisuus ovat teemoja, jotka tuodaan esiin yleisesti ruoan ominaispiirteinä. Kasvisruokavalioon liitettynä ne ovat sekä asioita, joiden perusteella kasvisruokavalion valinta on kannattavaa, että mahdollisia haasteita aiheuttavia. Vegaanihaasteen julkaisuissa kasvisruokavalion helppoutta ja käytännöllisyyttä pyritään korostamaan esimerkiksi puheella kasvaneesta suosiosta ja sen vaikutuksesta valikoiman laajuuteen. Lisäksi tuodaan useasti esiin Vegaanihaasteessa saatavilla oleva tuki, joka tekee haasteesta helpon osallistua Helppouden ja käytännöllisyyden näkökulmasta vegaanista ruokavaliota ei kuitenkaan pyritä osoittamaan sekaruokavaliota paremmaksi. Ruokavalion helppoudesta ei siis tehdä syytä valita vegaanista ruokavaliota, mutta ruokavaliomuutoksen vaikeutta syynä jättää muutos tekemättä pyritään kumoamaan.

Vegaanihaasteen materiaaleissa näkyvät monet käytäntöteoriaan palautuvat ulottuvuudet toiminnan muutoksen ohjaamisessa. Syömisestä käytäntöjen materiaallinen puoli näkyy ruoan maun korostamisessa ja ruoan materiaalisuus esteettisten ruokakuvien julkaisuissa. Aineistossa kuvataan usein vegaaniset tuotteet lihatuotteiden vaihtoehtoina ja korvaavina. Näin niiden samankaltaisuus totutun kanssa korostuu ja näkyväksi tulee kasvisruoan ja liharuoan suhde samanaikaisesti kilpailullisena ja toisistaan hyötyvänä. Käytäntöihin liitettyjen merkitysten ulottuvuus on myös paljon näkyvissä kampanjan julkaisutoiminnassa. Vegaaniseen ruokavalioon liitettyjen merkitysten kirjoa pyritään laajentamaan perinteisten keveyden ja aktivismin merkityksiä laajemmalle esimerkiksi herkuttelua ja toisaalta intensiivisen urheilun mahdollisuutta korostamalla. Samalla laajenee kasvisruokavalioon liitetty identiteetit ja näin tulevat näkyväksi myös yksilöt käytäntöjen kantajana.

Aineistolle on leimallista sen keskittyminen positiiviseen näkökulmaan. Tämä korostuu erityisesti Facebook-julkaisuissa. Eläimiä näytetään hyvinvoivina ja onnellisina, lemmikinkaltaisina, eikä tuotantoeläinten todellisuutta ollenkaan. Kasvisruokavalion paremmuutta eettisesti ja terveyden kannalta kuvaillaan ilman, että suoraa vertausta sekaruokavalioon, eläintuotantoon ja eläinperäisten aineiden vaikutuksiin tehdään, eli hyviä puolia ei haluta korostaa vaihtoehdon huonoutta kuvaamalla.

Julkisuuden henkilöt näkyvät voimakkaasti kampanjan julkaisutoiminnassa. Julkisuuden henkilöiden lainauksissa kerrotaan haasteen ja ruokavalion syistä ja vaikutuksista kärjekkäämmin kuin haasteen omissa kirjoituksissa. Julkisuuden henkilöiden käyttäminen tiedotteissa ja ulkomainoskampanjassa luo vaikutelmaa siitä, että julkisuuden henkilöt ovat mukana ennen kaikkea median huomiota herättämässä, jolloin Vegaanihaaste-kampanjan näkyvyys lisääntyy.



## 6 HAASTATTELUIDEN ANALYYSI

Tässä luvussa käyn läpi haastatteluaineistostani tekemiäni havaintoja ja pyrin analysoimaan niitä sisällönanalyttisesti sekä vertailemaan tuloksia aikaisempien aihetta käsittelevien tutkimusten tuloksiin. Analyysissani tarkastelen kasvisruokavalionmuutosta prosessina. Ensimmäiseksi luvussa 6.1 käyn läpi haastateltavien esiin tuomat motiivit kasvisruokavalion, vegaanisen ruokavalion ja niiden kokeilemisen taustalla. Motiiveista erillään luvussa 6.2 käsittelen haastateltavien kokemuksia uuden ruokavalion valitsemisen tilanteesta, päätökseen johtaneista asioista eli muutoksen käynnistymisestä ja sen aikaansaaneista tekijöistä. Kokemuksia toiminnan muuttamisesta ja uusien tapojen ja käytäntöjen omaksumisesta tarkastelen luvussa 6.3. Erityisesti pyrin analyysissäni erittelemään asioita, tekijöitä ja tilanteita, joiden haastateltavat ovat kokeneet tehneen toiminnan muutoksesta helpompaa tai vaikeampaa. Koska haastateltavissa oli mukana myös kasvis- ja vegaaniruokavalioista eläinperäisten aineiden käyttöön palanneita, esittelen analyysiluvussa 6.4 myös syitä muutoksen pysähtymiseen ja peruuntumiseen. Samassa yhteydessä tarkastelen syitä, joilla selitetään sitä, ettei ruokavalionmuutosta ole tahdosta ja motivaatiosta huolimatta saatu edes aloitettua. Käsittelen luvussa 6.5 haastatteluissa esiin nousseita syitä ja tilanteita, joissa haastateltavat ovat nähneet parhaaksi poiketa omista periaatteistaan ja ruokavalioistaan eli käyttää eläinperäisiä aineita, vaikka eivät täysin palaakaan vanhaan ruokavalioon. Viimeiseksi luvussa 6.6 tarkastelen vegaaniruokavalioon liitettyjä identiteettejä, esimerkiksi ruoan sukupuolittuneisuutta, ja ruokaan ja ruokavalioihin liitettyjä merkityksiä. Samalla tarkastelen, millainen käsitys haastattelujen perusteella muodostuu vegaanisen ruokavalion asemasta suomalaisessa yhteiskunnassa.

### 6.1 Motiivit kasvisruokavalion valinnan taustalla

Ruokavalionmuutosprosessin ensimmäisenä osana tarkastelen muutoksen taustamotiiveja. Kasvisruokavalion valinnan taustalla on moninaisia motiiveja, usean haastateltavan kohdalla monia samanaikaisesti. Jo haastateltavien ensimmäisinä ja ensisijaisina mainitsemisissa syissä näkyy motiivien kirjo. Taustamotiivit asettuvat saman kolmen teeman alle, jotka Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleissakin tuodaan esiin syinä valita kasvisruokavalio: eläinten oikeudet, ympäristö ja terveys.

Ruokavaliomuutoksen taustamotiiveina eläinten oikeudet jakavat jonkin verran haastateltavia. Motiiveissa ja muutoksen ajoittumisessa toistuu aikaisemmassakin tutkimuksessa (Jabs ym. 1998, 198–200) todettu yhteys; jos ruokavaliomuutos on tapahtunut nuorena, esimerkiksi jo teini-iässä, eläineettiset syyt nostetaan haastattelussa esiin oma-aloitteisemmin ja useammin muutoksen ensisijaisina syinä. Esimerkiksi 16-vuotiaana kasvisruokavalioon siirtynyt Emilia kuvaa muutoksensa syitä näin: ”totta kai nyt taustalla on se, että eläimet on kivoja ja en haluu syödä niitä”. Hän ilmaisee eläinten oikeudet muutoksen perimmäisenä syynä jopa itsestään selvänä asiana. Eläinten ”kivuus” eläinten ruokana käyttämisen oikeutuksen kyseenalaistamisen pohjana heijastelee samaa ajatusta kuin Vegaanihaasteen kampanjassaan käyttämä vertailu tuotantoeläinten ja lemmikkieläinten välillä. Eläinten tappaminen syötäväksi on väärin, koska ne ovat miellyttäviä ja ne pitäisi yhteiskunnallisesti asettaa toisenlaiseen asemaan. Helena taas pitää ongelmallisena juuri eläinten jopa ”teollista” tehotuotantoa ja mainitsee broilerin epäluonnollisena ihmisen jalostustoimenpiteiden lopputuloksena, jota ei pitäisi olla ollenkaan olemassa.

Lapsena olin sillei eläinrakas, että en halunnu syödä tota niin kun että olin sillei kasvissyöjä --- mut sitten teini-ikäsenä niin tota tuli just tää eläinoikeusliike ylipäätänsä niin kun Suomeen niin silloin aloin sitten vegaaniksi. Kiinnostuin niin kun eläinten oikeuksista.

Maria

Mariakin kertoo eläinrakkauden olevan syy siihen, että hän jätti lihan pois ruokavaliostaan. Vegaaniseen ruokavalioon siirtymisen hän kuitenkin linkittää eläinoikeusliikkeen Suomeen saapumiseen. Haastateltavista ajallisesti aikaisimmin vegaaniruokavalioon siirtyneenä hänen ruokavaliomuutoksensa kuvailu osuu perinteiseen käsitykseen vegaaniruokavaliosta; vegaaninen ruokavalio on sidoksissa eläinoikeusliikkeeseen, osa yhteiskunnallista aktivismia ja yksi aktivismin muoto (Konttinen & Peltokoski 2004, 104–105).

Vaikka ensisijaisissa motiiveissa on vaihtelua, kukaan haastateltavista ei totea eläinoikeusnäkökulmaa itselleen merkityksettömäksi. Haasteessa mukana olevat kokevat ajattelunsa muuttuneen haasteen aikana ja eläinten oikeuksien nousseen yhdeksi valintoihin vaikuttavaksi syyksi, vaikka alkuperäiset motiivit muutoksen tekemisen taustalla olisivat liittyneet muihin teemoihin.

--- mä en voi sanoo rehellisesti, että ne eläimet olis se ykkösasia, mikä mua motivoi, vaan se on se terveys. Mutta sitte taas vastaavasti niin, että silloin kun mä oon vaikka sen valinnan edessä, että et niinku syönkö mä jotain eläinperästä siihen kohti se kielto mun päässä nimenomaan niistä eläimistä eikä siit terveydestä. Et siinä mielessä se on ehkä kääntymässä niinku vahvemmin sinnekin puolelle vaikka mä en sitä niinkään aktiivisesti ajattele, että se olis niiden takia. Mutta se on tavallaan se joka niinku vetää narusta että stop. Mut joo. Mut sieltä se ei lähteny. Mut se on se niinku tullu mukaan

Kristiina

Vaikka Kristiinan ensisijainen motiivi ruokavaliomuutokseen on terveys, eläinten oikeudet nousivat muutoksen ja Vegaanihaasteen aikana myös merkittäväksi toimintaa ohjaavaksi motiiviksi. Terveysten kannalta ei ole väliä sillä, jos toisinaan syö tarjottuja ruokia, jotka sisältävät eläinperäisiä aineita, mutta Kristiina on havainnut kieltäytyvänsä näistä ruoista yksittäisissäkin tilanteissa, koska hän on alkanut mieltää eläinperäiset ruoat ja niiden syömisen vääräksi. Hän ei kuitenkaan koe tämä olevan kovin aktiivisesti tietoinen asia vaan enemmän alitajuinen vaikuttaja.

Kuten Kristiinankin puheessa, terveystermiinit ruokavaliomuutoksen taustalla näkyvät haastateltavien kuvailuissa, vaikka niidenkin merkitys kasvisruokavalion valinnan taustalla vaihtelee haastateltavien välillä. Osalle haastateltavista terveys on ensisijainen syy noudattaa kasvisruokavaliota, osa pitää sitä merkittävänä, vaikka se ei olisikaan ollut ensisijainen syy, ja osa ei pitänyt sitä omaan valintaan vaikuttavana ollenkaan.

Eritellysti terveyssyynä Kristiina mainitsee kolesterolin ja verenpaineen parantamisen ja Helena painonhallinnan, jonka hän liittyy yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Myös esimerkiksi maitotuotteet kuvataan aineistossa erikseen omalle elimistölle epäsoveliaisina, ja tästä syystä vegaaninen ruokavalio itselle terveellisempänä. Kasvispohjaisen ruokavalion kuvaillaan vaikuttaneen yleisesti hyvinvointia ja hyvää oloa lisäävästi. Kun kasvisruokavalion tavoitteena ei ole jonkin terveysongelman korjaaminen, vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin toimivat motiivina ruokavaliossa pitäytymiseen: terveydelliset asiat ovat ”mukava bonus”, joita ei ollut ajatellut tai osannut odottaa muutokseen lähtiessä. Haasteeseen osallistuminen sai monet haastateltavat kokeilemaan uusia ruoka-aineita, minkä seurauksena moni koki syöneensä monipuolisemmin kuin aikaisemmin ja sen takia myös paremmin ja terveellisemmin haasteen ansiosta.

Tavallaa eihän niin kun terveyden puolesta että tuntuu että mä voin paljon paremmin ja on kevyempi olo, kun syö ihan vaan pelkkää kasvispohjasta ruokaa.

---

Kyl se on on ehkä mä tykkään enemmän just siitä olostä mikä on nyt tavallaan kasvisruoan kanssa. Itä koen että tiiän niin kun että helpommin mitä sä syöt ja sillä tavalla niin kun just saat helpommin laitettua sitä puhasta ruokaa. Ja sitä kautta semmonen niin kun energisempi ja semmonen fiilis.

Emilia

Aineistossa kasvis- ja vegaaniruokavalion paremmuudesta terveyden kannalta ilmenee monenlaisia käsityksiä. Osa haastateltavista mieltää ja kuvaa vegaaniruokavalion lähtökohtaisesti terveellisemmäksi kuin eläinperäisiä tuotteita sisältävän ruokavalion. Osa pitää ruokavalion terveellisyyden kannalta oleellisempänä ruokavalion koostamista kuin eläinperäisten ruoka-aineiden määrää. Aineistossa ilmenee myös käsitys vegaaniruokavaliosta sekaruokavaliota epäterveellisempänä. Johanna kokee, että terveellisen ruokavalion koostaminen voi pelkästään kasvisruoalla olla haastavaa, ja on huolissaan riittävästä ravintoaineiden saannista. Terveysmotiveilla perustellaan siis sekä kasvisruokavalion valintaa että sen valitsematta jättämistä. Terveysteen liittyviä huolia kasvisruokavaliomuutosta estävänä ja peruuttavana tekijänä käsittelen luvussa 6.4.

Viimeisenä motiivien kokonaisuutena haastatteluissa esiintyvät ympäristösytyt, joiden merkitys on aikaisemmissakin tutkimuksissa otettu huomioon ja todettu suuremmaksi erityisesti 2010-luvulla (ks. esim. Vainio ym. 2016; Korkala ym. 2014). Sofia mainitsee erikseen lihatuotannossa syntyvät, merkittävästi ilmastomuutokseen vaikuttavat metaanipäästöt, joista esimerkiksi IPCC on raporteissaan (Smith ym. 2014, 822) kirjoittanut. Myös Susannalle ympäristösytyt olivat tärkeimmät ja ensisijaiset muutoksen motiivit:

Toisaalta mul on selkeesti jotenkin tää et ympäristösytyt ja sitten nyt niinkun veganismin myötä on tullu oikeestaan enemmän myös eläinoikeusaspektit et tää on kuitenkin ja on niin kun vahvasti edelleen niin kun ympäristönäkökulma tässä.

Susanna

Kasvisruokavalion valinnan taustalla olevien ensisijaisten motiivien monipuolisuus on esimerkki käytäntöihin, tässä tapauksessa syömiseen liitettyjen merkitysten monipuolisuudesta. Osalle syöminen on ensisijaisesti keino vaikuttaa itseensä, omaan kehoon, hyvinvointiin ja

terveyteen. Toisille taas syömiseen kytkeytyy tavoite vaikuttaa ympäristöön omilla ruokavalinnoilla tai rakentaa kuluttajaidentiteettiä, jossa pyrkimys on minimoida omien valintojen huonot ympäristövaikutukset. Kuitenkin merkityksiä ja motiiveja on useita yhtäaikaaisesti. Eläinkysymysten ja eläinoikeusmotiivien nouseminen ruokavaliota ylläpitäväksi osoittaa myös, että käytännön saamat merkitykset voivat muuttua käytännön muuttumisen myötä. Tähän merkitysten muuttumiseen on mahdollisesti myös vaikuttanut Vegaanihaaste-kampanjan viesteistä saatu lisätieto eläintuotannosta.

## 6.2 Ruokavaliomuutoksen käynnistävät tekijät

Kuten tutkielmassa esittämäni aikaisempi tutkimustieto ja teoria osoittavat (Korkala ym. 2014; Blake 1999), asenne ei ole suoraan yhteydessä ihmisen toimintaan ja pelkkä tahto ja motivaatio eivät siis välttämättä riitä aikaansaamaan toiminnan muutosta. Tästä syystä tarkastelen motiiveista ja motivaatiosta erillään konkreettisen toiminnan muutoksen käynnistymistä ja niitä asioita, jotka sen saavat aikaan. Kuten motiiveissa näkyi monien teemojen kirjo, myös ruokavaliomuutoksen käynnistymiseen vaikuttivat usein päällekkäiset ja rinnakkaiset asiat. Erityisesti Vegaanihaasteeseen osallistuneilla kampanja on toiminut merkittävänä muutoksen käynnistäjänä usein rinnakkain jonkin toisen tekijän kanssa.

Ruokavaliomuutos oli osalla haastateltavista äkillinen ja osalla vähitellen tapahtunut, mutta jako ei ollut samanlainen kuin Jabsin ja kumppaneiden (1998, 198–200) tai Beardsworthin ja Keilin (1991, 21) tutkimuksissa, joissa todettiin äkillisen muutoksen syyksi usein nuorena koettu, jopa traumaattinen havahtuminen eläinten kohteluun eläintuotannossa, ja vähittäisen muutoksen yhteys terveyshuoliin ja vanhemmalla iällä heränneeseen kiinnostukseen eläinten oikeuksista. Sen sijaan muutoksen käynnistymisen kuvailuissa erottuu kaksi toisenlaista tarinaa. Toiset haastateltavat kuvailevat ruokavaliomuutoksen luonnollisena siirtymänä, toiset taas selkeästi tietoiseen päätökseen perustuvana ja tietynä hetkenä alkaneena toiminnanmuutoksena. Aineistossa korostuu sosiaalisessa ympäristössä näkyvän esimerkin vaikutus haastateltavien ruokavaliovalintojen ja -muutoksen taustalla. Usealla haastateltavalla joko perheenjäsen, sukulainen tai ystävä on ollut kasvissyöjä tai vegaani jo ennen omaa ruokavaliomuutosta, ja tämä tuodaan oma-aloitteisesti esille omasta ruokavaliomuutoksesta kerrottaessa ja sitä kuvaillessa.

Luulen, että johtu varmaan siitä pitkälti, kun mun sisko alotti kasvissyönnin siitä jo kymmentä vuotta aiemmin, niin se vähän niinku ajatus levis siinä perheessä. Meillä on periaatteessa mun kaks siskoo ja äiti kokonaan kasvissyöjiä. Iskä ei oo vielä. Mutta että sitä kautta sitten myöhemmin alkanu miettii enemmän kaikkee. Että perusteluja sille, miks se on hyvä juttu. --- Semmonen luonnollinen siirtymä tavallaan sillain että. Kotona kun niinku tehtiin paljon kasvisruokia.

Emilia

Sitten oli niinku kavereita oli kanssa samanmielisiä ja meit oli ehkä ensi oli tämmösissä niinku tota antirasistisessa niinku tämmösessä oltiin kiinnostuttu ja sitten siihen tuli niinku näitä ihmisoikeudet ja sitten eläinten oikeudet ja ympäristökysymykset niinku päälle, niin sit se oli niinku luonteva.

Maria

Varsinkin läheisten, perheenjäsenten tai ystävien esimerkki ruokavalionmuutoksen tekemisestä ja kasvisruokavalion noudattamisesta näkyy haastateltavien kokemuksissa niin, että omakin ruokavalionmuutos kuvataan luonnollisena tai luontevana. Kasvis- tai vegaaniruokavalio muodostuu esimerkin kautta normiksi omassa sosiaalisessa ympäristössä ja sen käytännöt näkyviksi. Perheenjäsenten kasvisruokavalio tekee muutoksesta myös konkreettisesti helpompaa, kun kasvisruokavaihtoehto on arkisissa tilanteissa helposti valittavana. Esimerkiksi Emilia kertoo, että olisi siirtynyt kasvissyöjäksi jossain vaiheessa itsekseenkin, mutta siskon esimerkistä alkaneet ja levinneet käytännöt helpottivat ja nopeuttivat muutosta. Kun perheen negatiivinen suhtautuminen on tutkimuksissa (Jabs 1998, 186–187) todettu kasvisruokavalion noudattamista hankaloittavaksi, perheessä jo olemassa oleva kasvissyönnin käytäntö poistaa huolen poikkeavan ruokavalion mahdollisesti aiheuttamista haasteista. Myös muiden kuin läheisten ihmisten esimerkki osoittautuu haastatteluiden perusteella merkittäväksi. Pelkästään jonkun kasvis- tai vegaanista ruokavaliota noudattavan ihmisen tunteminen ja arjessa näkeminen osoittaa jatkuvasti vaihtoehdon mahdollisuuden ja olemassaolon.

Lähipiirin vaikutus osoittautuu merkittäväksi myös niissä tilanteissa, joissa muutosta ei kuvata niinkään luonnollisena siirtymänä vaan enemmän tietoisesta päätöksestä johtuvana ja äkillisempänä muutoksena. Helena kertoo omalle ruokavalionmuutokselleen merkittäväksi sen, että hän on seurannut sukulaistensa vegaaniruokavaliokokeilua. Heillä eläinperäisten tuotteiden poisjättämisen lisäksi muutenkin tiukasti rajattu ruokavalio oli johtanut jopa terveysongelmiin, mutta esimerkki vegaaniruokavalion noudattamisesta on kuitenkin vaikuttanut Helenan kiinnostuksen kasvamiseen.

--- tytärkin, joka täyttää 18 on ollut tästä kauheen kiinnostunut ja on ollu sillä lailla aika pitkälti kasvisruokavaliolla ja mä oon tehny tosi paljon kasvisruokaa ja se sitten vaan heitti mulle silloin joulukuussa että otetaanko kasvistammikuu ja sit mä bongasin tän haasteen ja mä aattelin että täähän on kun mulle tehty.

Helena

Lopullisesti muutos käynnistyi Helenan tyttären ehdotuksesta, joka oli myös seurannut sukulaisten ruokavaliomuutosta ja -kokeilua ja kiinnostunut itsekin kasvisruokavaliosta. Muutoksen jakaminen ja yhdessä toteuttamisen mahdollisuus helpotti muutoksen käynnistämistä.

Muutoksen käynnistymisen kuvailuissa esiintyy myös Jabsin ja kumppaneiden tutkimuksessa (1998) havaittu lapsena tehty äkillinen muutos. Tätä ei kuitenkaan kuvattu niin traumaattisena kuin Jabsin ym. (1998) tai Beardsworthin ja Keilin (1991) tutkimuksissa.

Sitten mua on alkanut ällöttää punanen liha tosi paljon ja mä oon ilmeisesti sitä aika paljon heittänyt sitten roskeen niin kun koulussa ruokailussa ja sitten mä oon saanut luvan kutosen puolivälissä että mun ei tarvi koulussa syödä punasta lihaa. Et silloin mä jätin sen pois niinkun kokonaan.

Susanna

Susanna mainitsee lopettaneensa punaisen lihan syömisen jo lapsena, koska se oli jostain syystä tuntunut vastenmieliseltä, eikä hän ”yksinkertaisesti pystynyt syömään” enää lihaa. Paljon käsitelty liha, kuten jauheliha oli hänelle helpompaa syötävää kuin ruoat, joissa liha erottui selkeästi. Lapsena lihansyönnin lopettamiseen hän ei liitä eettisiä merkityksiä tai kuvaile muita motiiveja. Hänen päätöksensä siirtyä täysin vegaaniseen ruokavalioon oli kuitenkin selvemmin eettinen ja lisääntyneen tiedon vaikutuksesta käynnistynyt.

Me katottiin tota katottiin joskus 2015 vuoden lopulla toi *Cowspiracy* ja sitte toi *Forks over knives* joo. Niin tota. Ja sitten jotenkin niinku miehen kanssa mietittiin, tai mulla oli pitkään niinku mä olin miettinyt sitä, että jotenkin mua kiinnostais olla vegaani, mut sit mä aattelin, että se on niin hankalaa ---. Mutta sitten, kun oli nää dokkarit, niin sitten ei voinut niinku mitenkään enää perustella itelleen sitä. Ku se oli kuitenkin ollu niin iso se ristiriita, että mä en ollu halunnu aatella kuitenkaan mitään niin ku maitoteollisuutta oikeesti tai muuta.

Susanna

Eläinoikeuseettiset ja ympäristösytyt olivat saaneet Susannan harkitsemaan vegaaniruokavaliota jo aikaisemmin, mutta eläintuotantoa ja ruokavalion ympäristövaikutuksia käsittelevät dokumentit konkretisoivat ruokavalion ja ruokavalintojen vaikutuksia ja saivat Susannan osallistumaan Vegaanihaasteeseen. Tiedollinen kompetenssi vaikutti myös Johannan kohdalla, jolla broilereiden kasvatusta käsittelevä dokumentti oli ensimmäisen kerran käynnistänyt muutoksen kasvissyöjäksi, vaikka hän myöhemmin palauttikin lihan ruokavalioonsa. Vaikka tiedon lisääminen ei tutkimusten mukaan ole tehokkain keino ihmisten toiminnan ohjaamisessa, aineistoni perusteella voi sanoa, että se voi kuitenkin olla vaikuttava tekijä.

Monella muutoksen käynnistymiseen vaikuttaa Vegaanihaaste. Haasteessa osallistujana vuonna 2018 mukana olevat ja jo aikaisemmin osallistuneet ovat saaneet Vegaanihaasteesta tiedon pääsääntöisesti Facebookin kautta, ja kampanja toimi yhdessä muiden tekijöiden kanssa muutoksen käynnistäjänä. Kaikki haastateltavat eivät olleet jatkaneet vegaanista ruokavaliota haasteen jälkeen, mutta kampanjan tarjoama kokeilualusta oli monelle merkittävä. Kun muutoksen aloittaa ajatuksena vain kokeilla jotain uutta, on mukaan lähteminen helpompaa kuin olisi sitoutuminen ajatukseen lopullisesta muutoksesta. Vegaanihaasteen sijoittaminen vuodenvaihteeseen voi olla merkittävä sen suosion ja vaikutuksen luomisessa. Kuten Jabs ym. tutkimuksessaan (1998, 199–200) totesivat, ruokavaliomuutos tapahtuu usein jonkin elämänmuutoksen yhteydessä. Vaikka vuoden vaihtuminen ja uusivuosi eivät tarkoittaisi konkreettisia elämänmuutoksia, siihen liittyy yleisiä uudistumisen ja muutoksen merkityksiä, joiden vaikutus voi olla samanlainen.

### 6.3 Uusien käytäntöjen omaksuminen

Kokemuksissa toiminnan muutosvaiheesta ja uusien käytäntöjen omaksumisesta näkyvät erityisesti sosiaalisuuden ja nautinnon teemat ja ulottuvuudet. Näihin teemoihin liittyen löytyy sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat muutosta helpottavina että asioita, joiden kuvataan tekevän muutoksesta hankalampaa. Lisäksi Vegaanihaaste lisäsi osallistujilla muutoksen mielekkyyttä erityisesti sen tarjoaman yhteisön kautta.

Haastatteluissa toistuu ruokavaliomuutoksen kuvaaminen yleisesti helppona. Varsinkin Vegaanihaasteeseen osallistuneet kuvailivat ruokavaliomuutoksen vaatimat toimenpiteet ja



todellisen toiminnan muutoksen tarpeen pieniksi. Monet korostavat, että heille kasvisruoan syöminen ei ole uusi asia, vaan se on ollut tavallista ja osa arkea jo esimerkiksi lapsuudenkodissa. Muutos aikaisempiin arkisiin käytäntöihin ei siis ole ollut todellisuudessa kovin iso, joten sitä ei myöskään ole ollut vaikea toteuttaa. Tästä huolimatta helppouden kokemukseen liitetään sen yllättävyys:

Emilia: Niin tota aattelin sit koittaa että onk se nyt sitten loppujen lopuks niin vaikeeta sen kuukauden ajan ihan täys vegaanina.

Haastattelija: Oliko se?

Emilia: Ei. Se oli ihan yllättävän helppoo. --- nykyään on niin helppoo kun on niin paljon kaikkia vegaanivaihtoehtoja.

Kuten luvussa 6.2 kuvaan, Vegaanihaaste-kampanja on merkittävä tekijä muutoksen käynnistämisessä, koska siinä painottuu kokeileminen lopullisen muutoksen sijaan. Näin haastatteluissa näkyvä ennakko-oletus muutoksen toteuttamisen vaikeudesta ei muodosta estettä muutoksen käynnistymiselle. Todellinen toiminnan muuttaminen ja uusien käytäntöjen omaksuminen koetaankin odotettua helpommaksi. Haastateltavat itse myös analysoivat, että ajatusprosessi kasvisruokavaliomuutoksen taustalla on muutoksen vaikein osa. Kun päättää lähteä yrittämään tai kokeilemaan uutta, konkreettinen toiminnan muutos onkin helppoa.

Kuten Vegaanihaasteen tuottamissa materiaaleissa, myös haastateltavien kuvailuissa ruokavaliomuutoksen helppous liitetään valikoimassa tapahtuneeseen ja tapahtuvaan kasvuun ja nykyiseen laajuuteen. Tämä koskee sekä kauppojen tuotevalikoimaa että muun muassa ravintoloiden tarjontaa:

Kun on käynyt ulkona syömässä aika paljon niin tosi mones ravintolaskin saa vegaaniruokaa nykyään. --- Että ei oo silleen mitenkään vaikeeta.

Emilia

Valikoima ja tarjonta on yksi vaikuttaja siinä, ettei ruokavaliomuutos edellytä suurta muutosta arkisiin käytäntöihin. Vegaaniruokavaliosta huolimatta haastateltavat eivät koe joutuneensa luopumaan mistään tai ainakaan paljosta vaan pystyneensä pitämään omat tapansa hyvin samankaltaisina. Myös vegaanisten valmisruokien saapuminen markkinoille on merkittävää ruokavaliomuutoksessa. Se, että kaikissa tilanteissa löytää ainakin jotain syötävää kaupasta,

helpottaa uuteen ruokavalioon sitoutumista. Sekä kauppojen että ravintoloiden laajentuneen valikoiman moni haastateltava tuo esiin aivan viime vuosina tapahtuneena muutoksena.

Ruoan vahvan ruumiillisuuden takia merkittäväksi ruokavaliomuutoksessa nousee käytäntöjen materiaallinen ulottuvuus. Haastatteluissa ilmenee ruokavaliomuutoksen positiivinen vaikutus ruoan aistilliseen nautittavuuteen, ensisijaisesti makuun. Ruoasta saatavien makunautintojen ei koeta muuttuneen tai koetaan jopa kasvaneen ruokavaliomuutoksen aikana. Haastatteluissa myös korostetaan mausteiden käyttämisen merkitystä ja todetaan, että kasvisruoan saa liharuoan kaltaiseksi, jos sen maustaa samoin. Helena tuo esiin paitsi maun myös ruoan ulkonäön parantumisen:

Ja [kasvisruoka] on kivemman näköstä. Siis se on värikkäämpää ja houkuttelevampaa, koska mun mielestä se esteettinen puoli, niin se on tavallaan se esillepanokin on puoli ruokaa.

Helena

Yleisesti ruoan maun lisäksi haastateltavat pohtivat suhdettaan yksittäisiin tuotteisiin ja niiden makuihin. Kristiina odotti kaipaavansa joidenkin eläinperäisten tuotteiden makuja ja on yllättynyt siitä, ettei mielitekoja muutoksen aikana tullutkaan. Myös Helena huomasi mielitekojen vähentyneen ja kokee positiiviseksi sen vaikutuksen oman ruokavalion terveellisyyteen:

Mä oon huomannu, että se semmonen makeen mieliteko ja semmonen niinku epäterveelliset valinnat niin ne jää niinku jollain tavalla ittestään pois. Et mä en tiedä et tuleeks sit syötyä jotenkin toisella tavalla tai onkse vaan se ravinnon koostumus toisenlainen.

Helena

Sofia taas toteaa, että ”totta kai jotain tuotteita kaipaa, mutta onko se sitten maailmanloppu --- ei se oo niin kun iso juttu itelle, kuitenkin [jättää syömättä]”. Oma nautinto ei ole motiivina riittävän suuri ylittämään ruokavaliovalinnan taustalla olevia motiiveja. Vastakkainenkin kokemus näkyy haastattelussa, ja makumieltymysten vaikutusta ruokavaliosta poikkeamiseen tarkastelen luvussa 6.5.

Useampi kokee haasteen aikana myös innostuneensa ruoanlaitosta uudella tavalla. Kuten Susanna sanoo: ”[ruokavalion muuttaminen] oli lähinnä tosi jännää ja kiinnostavaa. Että se ei tuntunut ollenkaan raskaalta, vaan oon ollut vaan tosi inspiroitunut siitä.” Ruokavaliomuutoksen aikana ruoasta tulee ravinnon lisäksi uudella tavalla ilon tuottaja. Toisten ruoka-aineiden poistuminen ruokavaliosta pakottaa kokeilemaan uusia ruokia, mutta tämä koetaan raskaan ja kuormittavan muutoksen sijasta inspiroivaksi. Rohkeus uuden kokeilemiseen lisääntyy myös ruokavalinnoissa, joilla ei ole kasvisruokavaliomuutoksen kanssa tekemistä. Kun uuden kokeileminen kasvisruoan kohdalla on palkitsevaa, kokeileminen lisääntyy muutenkin ja lisää ruoan synnyttämää iloa entisestään.

Lähipiirin ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta tiedusteleminen tuo esiin useita ruokavaliomuutoksen toteuttamisen mielekkyyteen vaikuttaneita asioita. Sosiaalisuuden teeman alla erikseen tuodaan esiin lähipiirin suhtautumisen vaikutus muutoksen helppouteen ja omasta sosiaalisesta ympäristöstä löytyvän esimerkin ja vertaistuen merkitys. Useimmilta löytyy lähipiiristä tai ainakin tuttavista joku, joka on noudattanut jo aiemmin kasvis- tai vegaaniruokavaliota. Muutoksen käynnistymisen lisäksi lähipiiri vertaistuki on merkittävää toiminnan muutoksen ja uusien käytäntöjen opettelun aikana. Useampikin haastateltava kuvailee, että on saanut paljon apua tuttavaltaan kysymällä. Vastaavasti ”vegaanikavereiden” puuttuminen kuvaillaan muutosta hankaloittavaksi, kun ei ole ketään, johon olla yhteydessä arkisissa ongelmatilanteissa.

Kokemukset sosiaalisen ympäristön suhtautumisesta vaihtelevat. Yleisesti läheisten suhtautuminen tuodaan esiin positiivisena tai neutraalina, mutta varsinkin tarkemman pohdinnan jälkeen kuvaillaan myös negatiivisempaa suhtautumista:

Haastattelija: Mut kuitenkin se suhtautuminen on ollu positiivista?

Emilia: On joo ainakin mun kaveripiirissä.

H: Ei oo tullu ikäviä kysymyksiä tai jotenkin kyseenalaistusta tai haastamista sen –

E: No –

H: – valinnan kanssa?

E: – sukulaisilta, no ei kyl sukulaisilta, mut joltain perhetutuilta on joskus saattanu tulla se, et miks sä oot kasvissyöjä, mihin on ehkä vähän vaikee vastata ite. Mutta periaatteessa ei. Lähinnä kaikki vaan sillee, et ok. Jotkut haluaa keskustella enemmän siitä asiasta, jollon totta kai keskustelee ihan mielelläni. Lähtökohtaisesti toteen vaan ja asia on sillä käsitelty.

Erityisesti nuoremmat haastateltavat tai nuorena ruokavaliomuutoksen tehneet kokevat ystäväpiirin suhtautuneen neutraalisti tai positiivisesti muutokseen, ja heidän ystäväpiiristään löytyy enemmän myös kasvisruokavaliota noudattavia. Vegaani- ja kasvisruokavalio on yleistynyt ja normalisoitunut ajan saatossa, joten nuoret ovat kasvaneet todennäköisesti vahvemmin käsitykseen kasvisruokavaliosta tavallisena. Myös samaan ikä- ja vertaisryhmään kuulumisen voi vaikuttaa niin, ettei ystävien ratkaisuja ja ruokavaliomuutosta niin herkästi kyseenalaisteta. Nuorena ruokavaliomuutoksen tehneet kuvailevat kuitenkin enemmän kohdanneensa myös omien valintojen haastamista erityisesti itseään vanhemmilta. Maria analysoi syitä tähän:

Mä luulen että se liittyy ehkä kans niinku ikään tai silleen, että nuoreen, niinku teini-ikäisen valintoja kyseenalaistetaan rohkeemmin, ku sitten aikuiselle ei uskalleta sanoa vaikka tai aatellaan, et no se on niin ku et ei oo missään tunnekuohuissa tehty päätös niin silleen varmaan luulen et kunnioitetaan.

Maria

Myös vanhempana haasteeseen ja ruokavaliomuutokseen lähteneet kuvailevat päätöksen aiheuttaneen moninaisia reaktioita perheessä ja lähipiirissä. Helena esimerkiksi mainitsee tyttären kiinnostuksen kasvisruokavaliota kohtaan merkittäväksi muutoksen käynnistymiselle, mutta muuten perheen suhtautumisen oma-aloitteisesti myös ensimmäisenä muutosta vaikeuttaneena asiana.

Mut se et tää miesväki ei ymmärrä, varsinkaan mun mies. Mä vastasin sinne jonnekin kyselyihin kyllä, että ihan ok saanu tukee tähän, mut sit mä huomasin, et kun se tammikuu loppu niin sitten tavallaan tuli se, että ne oli kuvitellu, että tää oli vaan tää tammikuu ja tää oli niin kun tässä. Että sen jälkeen se asenne vähän niin kun muuttu. Että ”onks se nyt niin, että tätä meillä päätetään tätä hömpötystä jatkaa vielä tän tammikuun jälkeenkin”.

Helena

Helenan perhe oli suhtautunut hyvin positiivisesti haasteeseen ja ollut innolla mukana myös kokeilemassa uusia ruokia ja tuotteita mutta hämmentynyt siitä, ettei haasteen päättymisen jälkeen Helenan tarkoitus ollutkaan palata takaisin entiseen ruokavalioon. Negatiivisten kokemusten kuvailuista välittyy suhtautujan iän merkitys, ja usein ikävästi reagoineet ovat iältään vanhempia. Kristiinalla haastavinta on ollut isän suhtautuminen:

Ehkä ehkä vaikein on ollu niinku niinku isä, joka on kuitenkin niin vanha. Että tota et se ei jotenkin ymmärrä sitä, miks pitää jättää pois. Ja ja niinku sillee että ku he kalastaa paljon ja on ollu niinku tapana sitte, kun siellä käyn niin sit sieltä saa niinku kalaa mukaan, niin ”etkö sä nyt enää kalaaka syö”. En syö. Niin ne on vähän ollu sellasia. Mut ei mulla mun mielestä muuten oo ollu mitenkään sillee negatiivista.

Kristiina

Oman tilanteen kuvailun lisäksi haastatteluaineistossa ilmenee, että ikäviä tarinoita läheisten nihkeästä suhtautumisesta kuulee paljon muilta ja niitä näkyy ilmeisesti Vegaanihaasteen Facebook-ryhmässä useinkin, mutta kukaan haastateltavista ei kuvaile tällaisia ”kauhutarinoita” omana kokemuksenaan. Vaikka moni on kohdannut jonkinlaista omien valintojen haastamista, ei kukaan miellä sen vaikutusta omiin valintoihin ja toimintaan merkittäväksi.

Myös tarinoita yllättävästä positiivisesta suhtautumisesta ja reaktiosta kerrotaan haastatteluissa. Susanna esimerkiksi oli jo valmistautunut joustamaan vegaanisesta ruokavaliosta vierailleessaan isovanhempiensa luona, joille vegaanisuus oli uusi ja tuntematon asia, mutta tarvetta tähän ei ollutkaan, koska isoäiti oli valmistanut kaiken ilman eläinperäisiä tuotteita häntä ja hänen perhettään varten. Tällainen huomaavaisuus tuodaan haastatteluissa esiin vaikuttavana ja jopa liikuttavana.

Iän lisäksi suhtautumisen kuvailussa näkyy sukupuolittunut ero. Yleensä miehet, olivat he sitten perheenjäseniä, ystäviä tai tuttavien kuvaillessaan haastatteluissa enemmän negatiivisesti suhtautuviksi. Susanna pohtii myös kasvisruokavaliota noudattavan sukupuolen vaikuttavan muiden suhtautumiseen ja arvelee, että vegaaniruokavaliota noudattava nainen kohtaa vähemmän ikävää suhtautumista kuin mies. Ruokavalioiden ja sukupuolen suhdetta käsittelemme tarkemmin luvussa 6.6.

Sosiaalisuuden teemat liitetään vahvasti myös Vegaanihaasteeseen ja sen merkitykseen muutoksen edistäjänä. Koska vertaistuki ja kasvisruokavaliosta kokemusta omaavat tuttavat tuodaan esiin oleellisena apuna omalle muutokselle, haastatteluissa korostetaan myös kampanjan tarjoamia erilaisia sosiaalisen tuen muotoja. Näiden merkitys on suuri erityisesti niille, joilta ei tuttavapiiristä löydy tietoa, kokemusta, osaamista ja tukea valmiiksi.

--- on ihmisiä jotka on niinku tosi kiinnostuneita tai enemmän tai vähemmän kiinnostuneita niin kasvissyönnistä tai veganismista, mut sit puuttuu se niinku mistä sais tietoa ja ei jaksa selvittää niitä asioita. Niin silleen on niinku kiva ja hel-helppo kampanja että on tota ku saa niitä valmiita reseptejä ja saa tukea ja näin niin. Ainakin on tosi kiittävää palautetta mitä itelle tullu.

Maria

Ehkä se mikä tavallaan yllätti niin se ihmisten yhteisöllisyys tätä juttua kohtaan. Että niinku niin moni lähtee mukaan ja niinku niin hyvillä fiiliksillä mukana. Ja nimenomaan se vegaanihaasteryhmä, että siellä ei lytätä ketään vaikka olis syönytkin lihaa tai jatkaiskin vegaanina tai ihan mitä vaan. Että semmonen positiivinen ihan kiva juttu.

Emilia

Neuvojen, tiedon ja tuen lisäksi kampanjan merkittävänä ansiona tuodaan esiin haastetta ympäröivä yhteisöllisyys, joka oli monelle ollut yllättävä ja odottamaton. Osallistujat kertovat yhteisön ja esimerkiksi Facebook-ryhmän hyvästä tunnelmasta ja kannustavasta ilmapiiristä. Ryhmä tarjoaa matalan kynnyksen alustan kysymyksille ja pohdinnoille. Siellä saa sekä vertaistukea että neuvoja kokeneemmilta. Ryhmässä jaetut tarinat ovat myös hauskoja, joten ryhmän seuraaminen on hauskaa ajanvietettä ja viihdettä. Ryhmässä annetaan myös tilaa ”virheille”, eli ketään ei suljeta ulkopuolelle, vaikka olisikin mukana joustavammalla asenteella. Susanna korostaa, että olisi mahdollisesti siirtynyt vegaaniseen ruokavalioon jo aikaisemmin, jos se olisi aikaisemmin tuotu esiin kannustavammin ja positiivisemmin, kuten Vegaanihaasteessa nykyään.

Sosiaalisen ulottuvuuden vaikutukset käytäntöjen muutokseen vastaavat aikaisemman tutkimuksen (Jabs 1998 186–187) tuloksia sosiaalisten verkostojen merkityksestä kasvisruokavalion ylläpitämisessä. Erityisesti perheen negatiivinen suhtautuminen kuvataan hankalaksi, vaikka muuten negatiiviset kommentit koetaan enemmän yhdentekevinä. Kuten Twinenkin tutkimuksessa (2014, 628–632) todetaan, kasvisruokavalion ympärille muotoutuneissa yhteisöissä, jollaisena Vegaanihaasteen keskusteluryhmäkin toimii, ruoka on ilon lähde. Myös Vainion ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa ruokavalionmuutoksen aikana seurallisuus ja sosiaalinen imago korostuivat ruokavalintojen motiiveissa.

Vaikka sosiaalinen puoli kampanjasta tuodaan oma-aloitteisemmin esiin sen yllättävyydenkin takia, haastetta kehutaan muutenkin ammattimaiseksi ja tehokkaaksi. Materiaalit koetaan

hyviksi ja hyödyllisiksi, ja kampanjan rakennetta pidetään hyvänä. Kristiina analysoi tarkemminkin kampanjan tehokkuutta ja kokee, että kuukausi on juuri sopiva aika, että mukaan on helppo lähteä eikä haaste tunnu liian suurelta, mutta riittävän pitkä, että uudet toimintatavat rutinoituvat ja kokeilun aikana tehdyt muutokset jäävät helposti pysyviksi. Vaikka kokonaisvaltainen muutos vegaaniruokavalioon ei olisikaan pysyvä, monet tavat ja uudet tuotteet jäävät käyttöön ja vaikuttavat eläinperäisten aineiden kokonaiskulutusta vähentävästi. Haastateltavat arvioivat kampanjan merkitystä myös abstraktimmin omasta kokemuksesta irrallisena, ja sitä pidetään kasvissyönnin yleistymisen kannalta yhteiskunnallisestikin merkittävänä ja hyödyllisenä.

Haastateltavat olivat hyödyntäneet vegaanihaasteen tukimuotoja hyvin eri tavoin. Useimmat korostavat Facebook-ryhmän vertaistukea ja matalan kynnyksen pohdintaa, ja henkilökohtainen tuutori oli suurimmalle osalle tarpeeton. Kuitenkin haasteessa nyt tuutorina toimiva Susanna sanoi, että oli saanut itse osallistujana tuutorista itselleen parhaan ystävän. Tuutoria pidettiin enemmän henkisenä tukena ja keskusteluapuna.

Varsinkin haastateltavilla, joilla ruokavaliomuutoksen taustalla olivat eettiset syyt, muutos oli vaikuttanut henkiseen hyvinvointiin niin voimakkaasti, että sitä voi pitää itsessään muutosta helpottavana ja sen pysyvyyttä luovana. Kuten Susanna sanoo, ”on ihan mahtava, että voi elää niin kun omasta mielestä tuntuu hyvältä”. Ruokavaliomuutoksen tekeminen ja siihen pystyminen on ylpeyden aihe ja haastatteluissa toistuu myös ilmaisu tyytyväisyydestä omaan valintaan, tämänhetkiseen elämäntapaan ja kasvisruokavalioon. Vaikka yhden ihmisen vaikutus ympäristöongelmien ratkaisussa tiedostetaan pieneksi, tulee silti hyvä olo siitä, että tekee edes jotain. Vegaaniruokavaliota noudattavana on ”hyvisten” puolella, eikä oma toiminta ainakaan vaikuta heikentävästi, vaikka ei kokonaistilannetta pysty täysin paremmaksi muuttamaan. Kukaan haastateltavista ei kerro tuntevansa kuitenkaan aikaisemmasta eläinperäisten aineiden käytöstä huonoa mieltä. Menneisyyden päivittely koetaan turhaksi ja tärkeintä on se, miten toimii tällä hetkellä.

#### 6.4 Ruokavaliomuutoksen estyminen ja peruuntuminen

Haastateltavista viidellä oli omakohtaisia kokemuksia siitä, ettei ruokavaliomuutos ollut onnistunut yrityksestä ja motivaatiosta huolimatta tai jokin motiivi valita eläinperäisiä ruoka-

aineita oli ylittänyt muut motiivit niin, että kasvisruokavalioista oli palattu osittaiseen tai kokonaan sekaruokavalioon. Emilia ja Kristiina olivat ”epäonnistuneet” vegaanihaasteessa aikaisemmin, Johanna oli palannut kasvissyöjästä sekasyöjäksi, Sofia ei ollut aikaisemmin pystynyt vaihtamaan kasvisruokavalioon yrityksestä huolimatta ja Susanna oli palauttanut välillä ruokavalionsa tuotteita, joista oli jo luopunut. Lisäksi aineistossa pohditaan myös mahdollisia syitä kasvisruokavalion valitsematta jättämiseen tai ruokavalionmuutoksen epäonnistumiseen omien kokemusten ulkopuolelta.

Terveysmotiivien ja koettujen vaikutusten kirjo on niin laaja, että ne toimivat paitsi ruokavalion valintaa edesauttavasti myös sitä estävästi. Kristiina, joka lähti ruokavalionmuutokseen alun perin juuri terveyssyistä, jätti ensimmäisen haasteensa kesken, koska uudet ruoka-aineet aiheuttivat ruoansulatusongelmia ja vatsaoireita. Ensimmäisen kerran epäonnistumisesta huolimatta hän lähti haasteeseen mukaan uudestaan tehtyään ruokavalionsa myös muita muutoksia. Johanna, joka sanoo kasvisruokavalion valinnan taustalla oleviksi syiksi eritoten eläinoikeuseettiset syyt, oli palauttanut lihan ruokavalionsa tavoitteellisen urheiluharrastuksen takia ja valmentajansa vaikutuksesta.

Ja sit mä vaan jotenki sillan ajattelin, että no et se ei. En mä vaan kokenu sitä niin siinä vaiheessa se ei sitten ollu niin tärkeä mulle. Et mä en vaan ajatellu oikeestaan hirveesti sitä eettistä puolta siinä vaiheessa, että sitte meni muut asiat edelle. Sitte tavallaan kun mun valmennus loppui niin sitten taas se tuli se että ikään kuin nyt mä voin tehdä niin kun haluan. Tietysti mä olisin sillan voinu vaatia niinku ruokavalioni sellaseksi, että olisin voinu olla kasvissyöjä mutta.

Johanna

Vaikka eläineettiset syyt olivat hänelle tärkeitä ja hän kertoo niiden olevan edelleen ensisijaisia syitä valita kasvisruokavalio, jonkin aikaa hän toimi näitä motiivejaan vastaan. Vaikka käsitys kasvisruokavalion eettisestä paremmuudesta ei muuttunut, ylipäättään syömisen merkitys ja tarkoitus oli valmennuksen ja urheiluharrastuksen aikaan erilainen. Jos aikaisemmin syöminen oli ollut välttämättömän ravinnontarpeen täyttämisen lisäksi tapa toimia omasta mielestä oikein, tavoitteellinen urheiluharrastus toi siihen uuden merkityksen: kehittymiseen vaadittujen energia- ja ravintoainetarpeiden täyttäminen. Tämä syömiselle annettu merkitys ylitti hetkellisesti aikaisemmin vallinneet ruokavalintoja ohjanneet motiivit ja merkitykset.



Terveyssyihin liittyen mainitaan myös tieteellisen konsensuksen tai käsityksen siitä sekä auktoriteettien kuten terveysalan ammattilaisten näkemyksen ja suhtautumisen vaikutus:

Niin sitten kun oli raskaana niin sitten oli ehkä vähän sitten epävarmempi niinku kaiken tällasen niinku lapsiin liittyvän kasvisruokavalion suhteen. Ja silloin kaikkialta toivotettiin tosi paljon sitä, että pitäis syödä kalaa ja kala on niinku tosi hyvä ja tärkeä ja kaikki ne rasvahapot ja muut niin sit mä oon niin kun raskaus- ja imetysaikana syönyt kalaa.

---

Jotenkin neuvolassa on ihan hyvin suhtauduttu niinku siihen, että on lakto-ovo. Ja sit ne on ollu sillei et hyvä, että et oo kuitenkaan vegaani.

Susanna

Huolimatta siitä, että Susanna oli jo useamman vuoden noudattanut lakto-ovo-vegetaarista ruokavaliota, hän päätyi palauttamaan kalan ruokavalioonsa, koska sen terveellisyydestä puhuttiin niin paljon. Myös terveysalan ammattilaisten suhtautuminen vaikutti. Terveyspalveluissa kohdattua suhtautumista voidaan pitää paitsi terveysalan auktoriteetin terveysteemaan liittyvänä mielipiteenä, myös linkittää sosiaalisuuden teemaan. Kielteinen suhtautuminen mistä tahansa lähteestä rakentaa osaltaan kuvaa yleisestä suhtautumisesta ja näin vaikuttaa muutoksen mielekkyyteen.

Haastateltavien kokemusten kuvailuista selviää, että käytäntöjen muuttaminen vaatii monenlaisia resursseja. Emilialla oli aikaisempi vegaanihaaste loppunut myös jo haastekuukauden alussa. Huolimatta siitä, että toisella yrittämällä muutos tuntui helpolta, syy ensimmäisen haasteen keskeyttämiseen oli jaksaminen, ”että ei sit jotenkin ollutkaan energiaa tutustua asiaan niin paljon.” Myös Susanna, jonka on vaikea kuvitella omalle kohdalleen realistista syytä enää palauttaa eläinperäisiä aineita ruokavalioon, arvioi, että laiskuus olisi ainoa syy poiketa enää vegaaniruokavaliosta. Vaikka siis muutos kuvataan helpoksi ja vegaaniruokavalion noudattaminen mielekkääksi, sekaruokavalion hegemoninen asema yhteiskunnassa vaikuttaa niin, että se on edelleen vielä helpompi ja vähemmän resursseja vaativa valinta, vaikka vegaaniruokavalion vaatimat käytännöt olisi omaan elämään jo täysin omaksuttu. Vanhoissa tavoissa pitäytyminen ymmärretään merkittäväksi asiaksi ruokavaliomuutoksen estämisessä, kuten Vainion ja kumppaneiden tutkimuksessakin (2016, 97–98) todetaan.

Käytäntöjen muuttamisen vaatimat resurssit linkittyvät ruoan makuun. Uusi ruokavalion vaatii uusien ruoka-aineiden käytön opettelua, mikä vaatii aikaa, energiaa ja tietoa. Sofialla aikaisemmat useat ruokavaliomuutosyritykset olivat päättyneet pahanmakuisten ruokien takia. Toisaalta nyt muutoksen tekemisen jälkeen hän kuvaa ongelman olleen myös muualla kuin ruoan maussa:

Se oli ihan vaan epäluuloo. Joo siis ihan korvien välissä. Että mä en vaan laittanu suuhuni. --- Muutama kerta, ku heittää roskeen ruokaa niin se on lannistanu. Et en mä tiä miks mä silloin lannistuin niin helposti. Ei mulla nyt oo semmonen fiilis ollenkaan.

Sofia

Kuten Vegaanihaasteen blogissakin todetaan, makuihin tottuminen vie toisinaan oman aikansa. Sofian tapa kuvata aikaisemmat ruoan makuun liittyvät haasteet nyt vain epäluuloksi osoittaa toiston merkityksen makuihin tottumisessa. Ruoka-aineet, jotka aikaisemmin olivat olleet hänelle vastenmielisiä, ovat nyt osa arkea. Epäonnistuneet ruoanlaittokokeilut muutosta estävänä kokemuksena tuovat näkyväksi taidollisten kompetenssien ulottuvuuden käytäntöjen rakentumisessa ja niiden omaksumisessa.

## 6.5 Poikkeustilanteet ja joustavuus

Haastatteluissa Vegaanihaasteeseen osallistujien puheesta välittyy tahto jatkaa haasteen jälkeenkin sen aikana omaksuttujen käytäntöjen toteuttamista. Kuitenkin haastatteluissa ilmenee muutamia tilanteita, joissa haasteltavat ovat joustaneet tai ovat valmiita joustamaan ruokavaliostaan sekä syitä, joilla perustellaan omista periaatteista poikkeamista. Poikkeusten kuvailuissa korostuvat erityisesti sosiaaliset tilanteet, mutta myös ruoan makuun liittyvät syyt.

Aineistossa toistuvat vierailut ja kylässäkäynti tilanteina, joissa ollaan valmiita joustamaan vegaanisesta ruokavaliosta. Kyläillessä tarjottavien asioiden syöminen tuntuu paitsi kokonaisuudessaan helpommalta myös kohteliaammalta. Jos haluaa syödä vegaanisesti myös jonkun luona vieraillessa, joutuu ruoan valmistamaan ja tuomaan paikalle itse, tai aiheuttaa toiselle ylimääräistä vaivaa, kun toinen joutuu valmistamaan mahdollisesti useita ruokia tarjottavaksi. Jos taas muuten vain kieltäytyy tarjotusta ruoasta, aiheuttaa toiselle pahaa mieltä. Tämä korostuu erityisesti perheestä ja sukulaisista puhuttaessa. Esimerkiksi Susanna kuvaa, että ”äitille tulee paha mieli, jos mikään ei kelpaa”. Ruoan valmistukseen ja sen tarjoamiseen

liittyy välittämisen ja huolenpidon merkityksiä (Warde 1997, 46–49) ja ruoan ja aterian tarjoaminen voi vertautua jopa lahjan antamiseen (Sidenvall, Nydahl & Fjellström 2000). Tarjotusta ruoasta kieltäytyminen vertautuu siis lahjasta kieltäytymiseen, mikä klassisten lahjatutkimusten mukaan on sosiaalisesti vahingollista. Lahjan vastaanottamiseen kuuluu oletus vastalahjan antamisesta, jolloin lahjan vastaanottaminen on merkki siitä, että kykenee vastaamaan lahjaan jollain tavalla. Lahjasta kieltäytyminen tarkoittaa kasvojen menetystä ja vertautuu äärimmillään jopa sodanjulistukseen. (Mauss, 1990, 41; Pyyhtinen 2014, 61.)

Toisten ihmisten tunteiden lisäksi myös oma hyvinvointi ja jaksaminen asetetaan vierailutilanteissa ehdottoman ruokavalion noudattamisen edelle. Kuten Sofia haastattelussa sanoo: ”en mä nälkäseks itteäni jätä – niille ei oo vaa kerenny kertoo vielä.” Periaatteistaan ja ruokavaliostaan joustaminen vierailutilanteissa ei koske vain perheen ja ystävien luona kyläilyä vaan myös vierailua erilaisissa instituutioissa ja virallisissa tilaisuuksissa. Esimerkiksi Helena on päättänyt ilmoittamaan ruokavaliokseen kasvissyöjä sairaalakäynnin yhteydessä.

--- siellä kysyttiin sitten ruokavalio siin lomakkeessa ja noin mä sillai lievensin ja laitoin sitten kasvisruokavalio, niin sit multa tultiin jonkun ajan päästä kysyyn niin että ”kun tääl on näin niin että voiks niinku olla sitten semmosta niinku tavallista ruokaa” ja mä sanoin että voi. Et se oli vähän niinku semmonen. Vaikka mä omasta mielestä jo pikkusen lievensin sitä, niin se oli ilmeisesti niille tuottanu sitte – koska se oli vaan tämmönen yhen päivän, kun mä olin siellä vaan muutaman tunnin, niin siinä tilanteessa. Ja se oli vähän metka juttu sillain, että kun mä ajattelin, että se on ihan normaalia tänä päivänä niin niin ei se sitten ollutkaan. Ei se sitten kuitenkaan ollu. Taysista kyse. Ei se sitten ollu. Et ilmeisesti se olis sitten niillä teetättäny sit vähän ylimäärästä hommaa.

Helena

Ylimääräisen vaivan aiheuttamisen lisäksi vierailutilanteisiin ja niissä joustamiseen liitetään myös epäily muiden osaamisesta, tiedoista ja taidoista ja näin huoli omasta olost ja hyvinvoinnista. Helenan lisäksi myös Johanna kertoo, että oli ilmoittanut ruokavaliokseen lakto-ovo-vegetaristi vieraillessaan esimerkiksi työn puolesta paikoissa, missä ruoka valmistetaan ammattilaisten toimesta, koska uskoo näin saavansa todennäköisemmin parempaa ja ravitsevampaa ruokaa, ”jotain ihan fiksua syötävää”.

Yksi haastatteluissa esiintynyt syy poikkeusten tekemiseen on myös yleinen joustavuuden ihanne. Vegaaniruokavalion tarkka noudattaminen mielletään ja kuvataan ehdottomuutena ja jopa ”fanaattisuutena”. Näin äärimmäinen tarkkuus koetaan paitsi tarpeettomaksi, jopa

ikäväksi. Vegaaniruokavalion ehdottomuutta ja siihen suhtautumista tarkastelen enemmän osana vegaaniruokavalioon liitettyä identiteettejä luvussa 6.6. Kuitenkin enimmäkseen vegaanisen ruokavalion noudattaminen on jo parempi kuin mitä monet muut tekevät, joten yksittäiset poikkeukset ja tuotteiden käyttäminen, kuten omien lempikarkkien syöminen, koetaan sallituksi ja hyväksyttäväksi.

## 6.6 Vegaanius ja vegaani 2010-luvun Suomessa

Haastateltavista kaikki hahmottavat jonkinlaisen muutoksen vegaanisen ruokavalion ympärillä tapahtuneeksi 2010-luvun aikana: tuotevalikoima on laajentunut, tietoa on saatavilla eri tavalla ja yleinen yhteiskunnallinen suhtautuminen on muuttunut. Myös vegebuumia sanana käytetään oma-aloitteisesti haastattelussa. Susanna vertaa vegaaniruokavaliota ja sen asemaa 2010-luvulla siihen, mitä lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio oli vuosituhaten vaihteessa. Merkittävimmän kehityksen hän kokee tapahtuneen 2010-luvun loppupuolella. Vegaanisesta ruokavaliosta on tullut yhtä tavallista kuin kasvissyönti oli aikaisemmin tai jopa tavallisempaa. Se on varteenotettavampi vaihtoehto kuin aikaisemmin. Vegaaninen vaihtoehto eri tuotteissa on nykypäivänä mahdollinen valinta myös sekasyöjille, ei ainoastaan vegaanista ruokavaliota noudattaville. Vegaanisen ruokavalion yleistymisen vaikuttaa siis niin, että siihen liittyvät käytännön eivät rajaudu ainoastaan täysin vegaanistaruokavaliota noudattavien käyttöön, vaan ne ovat saavutettavissa myös niille, joille täysin vegaaninen ruokavalio ei ole tavoite tai identiteettikysymys.

Siin on kuitenkin semmosta hypeä ja onhan se silleen niinku, no ihan sama onko se niinku trendikästä ja mahtavaa. Joka tapauksessa se tekee siitä niinku yleisempää ja normaalimpaa. Niin se on. Tai kun miettii, onks tää joku ohimenevä trendi niin kyl mä kuitenkin uskon että noi kaikki tuotteet ja muut on tullu jäädäkseen ja siitä on tullu semmonen oikeesti varteenotettava vaihtoehto. Et kun se, et vaikka sitä nyt hypetetään selkeesti niin se on kuitenkin tehny sen, et se on siirtynyt valinnaksi muiden valintojen joukossa. Se on ihan niinkun hyvä, että siitä tulee sellanen, että tosi erityyppiset ihmiset niinku kokeilee.

Susanna

Vegaaniruokavalio kuvataan trendinä ja trendikkäänä, mutta haastatteluissa sen ajatellaan jo jossain määrin ylittäneen perinteisen trendin aseman; vegaanius on jo liian tavallista ollakseen pelkkä muoti-ilmiö, johon määritelmällisesti kuuluu erityisyys ja mahdollisesti vain harvojen saavutettavissa oleminen. Moni myös hahmottaa trendin nimenomaan ohimenevänä asiana ja

kokee vegaanisen ruokavalion enemmän eettisiin motiiveihin pohjautuvana olevan pysyvämpi eikä ohimenevä muoti-ilmiö.

Haastattelija: Oot sä huomannu jotenkin tän hetken yhteiskunnassa jotakin semmosta, että vegaanius ois jotenkin muodikasta?

Kristiina: Joo onhan se aika selkee (nauraen). Onhan se muodikasta. Mun mielestä se on siinä mielessä hirveen hieno asia, että että ihmiset niiku kokeilee. --- nyt tulee niin koko ajan aivan mielettömästi kaikkia uusia tuotteita, mikä on aivan ihanaa. Välillä mua harmittaa kauheesti se, että et esimerkiksi nyt ku Valiolta on tullu ne uudet jutut niin tavallaan niinku se, että että kun toiset on niinku silleen et joo että et ”ihan hirveetä kamalaa ku tommonen rupee ny tekeen, että yrittää sitte näillekki markkinoille”. Niin niinku mää nään sen asian enemmän niin päin, että että eikse ole parempi, että tavallaan se, että se on tuttu merkki, se todennäköisesti kannustaa niitä, jotka muuten ei ostais mitään mitään niin kun kasviperäisiä tuotteita, niin edes kokeileen niitä.

Sekä Susannan että Kristiinan puheessa tuodaan vegaanisen ruoan valtavirtaistuminen esille heidän mielestään hyvänä ilmiönä, jota kuitenkin jotkut pitävät myös huonona asiana. Haastatteluissa ilmenneet käsitykset toistavat myös muissa vegaanisen ruokavalion ympärille syntyneissä yhteisöissä esiintyvää keskustelua vegaaniuden käytäntöjen kasvavan suosion ristiriitaisuudesta (Jallinoja, Vinnari & Niva 2019). Ilmeisen aktiivista keskustelua esimerkiksi Vegaanihaasteen Facebook-sivuilla käydään eläintuotteiden valmistajina tunnettujen tuotemerkkien uusista vegaanisista valmisteista, kuten Valion kaurajogurteista ja pikaruokaravintola McDonald’sin vegaanisesta hampurilaisesta. Eläintuotteista tunnetun tai muuten eettisesti arveluttavan yhtiön tuotteiden ostamista ja näin yhtiön taloudellista tukemista pidetään siis myös vääränä. Esimerkiksi Maria pohtii huvittuneena, ”että pelastuuko maailma sillä, että käydään Mäkkärissä sitte mcvegaania syömässä, niin se on vähä sitte toinen, toinen asia”. Valion toiminnan hänkin kuitenkin kokee enemmän kokonaiskuvan kannalta hyväksi kehitykseksi. Susannakin pitää valtavirtaistumista hyvänä asiana, koska se tekee vegaanisesta ruokavaliosta saavutettavampaa useammille ja juuri erityyppisille ihmisille kuin ennen.

Osana vegaanisen ruokavalion yhteiskunnallisen aseman hahmotusta vegaaniseen ruokavalioon liitetään haastatteluissa monenlaisia identiteettejä sekä suoraan itseen liitettynä että itsestä erillisenä ja monesti myös kieltämisen kautta. Vaikka tutkimukseni keskittyy ruokavalioon, kysyin myös haastateltavien omaa suhdetta laajemmin vegaaniseen elämäntapaan. Maria, jolla muutos oli käynnistynyt osana yhteiskunnallista aktivismia, kertoi vegaanisisuuden periaatteiden ohjaavan myös muuta kulutusta, kuten vaatamateriaalien valintaa ja vapaa-ajan viettoa. Esimerkkinä hän mainitsi kieltäytymisen nahkaisten tuotteiden

ostamisesta ja eläintarhoissa ja eläinsirkuksessa käymisestä. Muuten haastateltavat kertoivat pyrkivänsä järkevään, eettiseen ja kestäväan kuluttamiseen mutta eivät yksiselitteisesti pitäneet tässä suhteessa vegaanisuutta tärkeimpänä.

Susanna kuvailee vegaaniseen ruokavalioon liitettyä ”kilarivegaaniuden”. ”Kilarivegaani” on muun muassa sosiaalisessa mediassa käytetty käsite, jolla kuvaillaan ihmisiä, jotka suhtautuvat ruokaan ja eläinperäisiin tuotteisiin hyvin ehdottomasti ja käyttävät ruokavaliovalintoja myös ihmisten luokitteluun mustavalkoisesti ja tuomitsevasti. Radikaalius, ehdottomuus ja äärimmäisyyden ihannoiti osuu yksiin 1990-luvun eläinoikeus- ja ympäristöliikkeessä havaittuun suhtautumiseen vegaaniseen ruokavalioon liittyen. Myös haastatteluissa se kuvataan jonain, joka on ollut vallalla mutta on väistymässä. ”Kilarivegaani” kuvataan erityisesti jonain, mitä itse ei halua olla. Vaikka itse käsitettä ei käytettäisi, luvussa 6.5 esittelemäni joustavuuden ihanne voi osaltaan olla seurausta ”kilarivegaanin” leiman välttelystä. Äärimmäisyys ja tuomitsevuus koetaan sekä yksittäisissä tilanteissa ikäväksi että laajemmin strategisesti huonoksi tavaksi edistää vegaaniuden tavoitteita. Aktivistipiireissä ”äärimmäisen” veganismin arvostus auttoi jaksamaan (Konttinen & Peltokoski, 2004, 113), mutta uhrautuvan marttyyrin rooli ei riitä houkuttelemaan suuria väkijoukkoja. Vegaaniuden kehystäminen äärimmäisyyden ja radikaalin aktivismin sijaan helppona ja mukavana asiana tekee siitä helpommin lähestyttävää suurelle joukolle ja sitä kautta suosittumpaa. Jos vegaanisesta ruokavaliosta halutaan aidosti normi, niin ”kyllähän sen sillon pitää olla semmosta saavutettavaa ja helppoa ja kivaa ja maukasta ja mitä tahansa muuta”. Susanna sanoikin suoraan, ettei vegaanisuus ole enää vain ”kettutyttöhippeilyä”.

Vegaanista ruokavaliota noudattava ihminen itseään ja moraalista paremmuuttaan korostavana ja ruokavaliotaan esille tuovana on stereotypia, joka haastatteluissa tuodaan esiin ikävänä. Haastatteluissa toistuu se, ettei omasta ruokavaliosta kerrota kovin avoimesti, koska tätä stereotypiaa ei tahdota toistaa ja vahvistaa. Vaikka haastatteluissa mainitaan, että itse kokee vegaanista ruokavaliota noudattavana elävänsä enemmän oikein kuin aikaisemmin, haastateltavat korostavat myös, etteivät vegaanit ole sen parempia ihmisiä kuin sekasyöjätäkään, ja sitä kautta itsensä esiin tuomista pidetään huonona tapana.

Merkittävästi ruokaan liitettyihin identiteetteihin liittyen haastatteluissa nousee esiin ruoan sukupuolittuneisuus. Sukupuoli tulee esiin toistuvasti hyvin organisaationa ilman, että suoraan mitään siihen liittyvää erikseen kysytään. Jo haastateltavien rekrytoinnissa ilmeni selkeästi

ilmiön sukupuolittuneisuus; haastateltavien rekrytointilomakkeen täyttäneistä alle prosentti ei ollut naisia. Haastateltaviksi päätyi näin ainoastaan naisia. Myös haastateltavien perheiden kuvailuissa korostuu sukupuolittunut ero. Jos perheessä noudatetaan eri ruokavalioita, isät, pojat ja miehet syövät lihaa. Tyttäret, siskot ja äidit taas mainitaan enemmän kiinnostuneiksi kasvisyönnistä tai kasvisruokavaliota noudattaviksi. Samanlaisia sukupuolittuneita tuloksia on saatu myös tarkemmin ihmisten ruokatottumuksia Suomessa tarkastelevissa tutkimuksissa (ks. esim. Purhonen 2014, 190–191).

Kuten lähipiirin suhtautumista ja sen vaikutusta tarkastellessa totesin, iän lisäksi suhtautujan sukupuoli näyttää vaikuttavan suhtautumisen sävyyn. Haastatteluissa miesten kuvaillaan suhtautuneen enemmän negatiivisesti tai pilkaten kuullessaan toisen noudattavan kasvisruokavaliota.

Joo okei välillä vähän kyllästyttää se ettei jotkut tietyt kaverit, jotka, nimenomaan miespuoliset, jotka tota ääm ne ei tee sitä sillee niin ku ilkeillääkseen, mutta siitä just semmosta, että että tägätään Facebookissa johonkin tämmösiin vegaanijuttuihin ja plaa plaa plaa. Ja sit se on tavallaan sellasta hyväntahtosta ilkeilyä mut sit tavallaan sellasta hohhoh.

Kristiina

Susanna ja Maria, joiden miespuoliset kumppanit noudattavat kasvis- tai vegaaniruokavaliota, mainitsevat molemmat haastattelussa, että heidän puolisonsa olivat valinneet ruokavalionsa jo ennen nykyisen kumppaninsa tapaamista.

Huomasin, että koin tarpeelliseksi mainita heti alussa et mieheni oli kasvisyöjä ennen kuin me tavattiin, koska se on yleensä aina semmonen ”joo joo, sitte sä sen käännytit”.

Susanna

Susanna mainitsee erikseen puolisonsa ruokavaliovalinnoista ja selittää, että on kuullut liikaa mielestään ikäviä yleistyksiä siitä, miten naiset ”käännyttävät” miehiä kasvisyöjiksi. Kasvisyöntiä pidetään siis asiana, jota mies ei itse itselleen valitsisi, mutta olisi valmis muutoksen tekemään tai sitä esittämään kumppaniaan miellyttääkseen. Vaikka kaikki haastateltavat olivat naisia, haastatteluissa pohdittiin kasvisruokavalioon siirtyvän ja sitä noudattavan sukupuolen vaikutusta muiden ihmisten suhtautumiseen. Miesten ajateltiin kohtaavan naisia enemmän negatiivista, jopa pilkkaavaa suhtautumista valintansa takia.

Toisaalta mietin sit sitäkin että, tai minkä tajus et onhan mullakin iisimpää, kun oon nainen. Et onhan se naisille semmonen, niinku et tyyliin kaikki yläasteikäiset tytöthän on jossain vaiheessa kasvissyöjiä ja näin. Mut et mun mies niinku selkeesti kuitenkin niinku, kun se on mies ja sitte nyt vielä vegaani ja ollu kasvissyöjä niin sano, että jos ne vaikka on työporukalla ollu jossain syömässä niin, ja sitten tulee vaikka salaatti ja pihvi, niin sitten se salaatti automaattisesti annetaan naiselle ja pihvi niinku mun miehelle. --- Et jotenkin toki toki niinku miesvegaanina varmasti ne sellaset jotenkin yhteiskunnan normit on jotenkin varmaan vahvemmin näkyvillä. Että tosimiehen pitää syödä lihaa.

Susanna

Liha on edelleen niin vahvasti mieheyteen liitettyä, että Susanna epäilee vegaanimiehen kohtaavan enemmän kyseenalaistamista. Lihan liittämiseen mieheyteen ja maskuliinisuuteen tulee esiin myös haastatteluiden kuvauksissa. Varsinkin runsasta lihansyöntiä kuvataan hyvin miehisenä. Esimerkiksi Kristiina kertoo kasvisruokavalioon siirtymisen olleen helpohkoa sen takia, ettei hän koskaan ollut ”sellanen niin kun lihan-lihansyöjä, siis sellanen perinteinen miestyypinen”. Käsitys lihansyönnin maskuliinisuudesta vaikuttaa siis edelleen.

--- et sen takia noi on hauskoja noi vaikka vegaanipalomiehet ja muut, jotka tavallaan näyttää, että et voi olla, ku sitte tavallaan semmoset hippivegaanimiehet nii et voihan semmonenki olla ihan tavallaan että onko se sitten miehistä laisinkaan, mikä on tavallaa aivan älytöntä, mutta se on tavallaa se narratiivi ja jotenkin semmonen, että niin. Sitten se on tosi hauska, että on tämmösii bodareita ja palomiehiä ja muita jotka näyttää, että ihan yhtä lailla sillä vegaaniruokavaliolla voi olla semmonen miehin mies.

Susanna

Haastatteluissa pohdittiin myös yleisemmin kuvaa vegaanista ruokavaliota noudattavasta miehestä. Edelleen käsitys on, että mies, joka syö paljon kasvisruokaa on jollain tavalla feminiininen, mutta tämä kuva on mahdollisesti vähitellen muuttumassa. Susanna mainitsee ”vegaanipalomiehet” ja vegaanista ruokavaliota noudattavat ”bodarit”, joiden näkyminen laajentaa käsitystä vegaanimiehestä ja vegaanisesta ruokavaliosta ylipäättään.

## 6.7 Haastatteluiden yhteenveto

Haastatteluaineiston perusteella kasvisruokavalion valinnan taustamotiivit liittyvät eläinten oikeuksiin, terveyteen sekä ympäristöön. Syitä esiintyy usein yhdenkin haastateltavan



kuvailuissa monia rinnakkain, mutta kaikkiin teemoihin liittyy myös tärkeimmiksi ja ensisijaisiksi ilmaistuja syitä. Erityisesti eläinten oikeudet tulevat esiin jokaisen haastateltavan toimintaan jotenkin vaikuttavana, vaikka niiden merkitys on toisille suurempi.

Varsinaisen ruokavaliomuutoksen käynnistymisessä korostuu sosiaalisuuden teema: perheenjäsenten, ystävien ja läheisten esimerkki kasvisruokavalion käytäntöjen toteuttamisesta. Muutoksen alun kuvailuissa näkyy kaksi erilaista muotoa. Erityisesti nuorena tehty muutos, jonka alkamiseen läheisten esimerkin koetaan vaikuttaneen, kuvataan luonnollisena ja luontevana. Äkillisen muutoksen on saanut aikaan lihan aiheuttama ällötysreaktio ja eläinten tehotuotannosta ja eläintuotannon ympäristövaikutuksista saatu lisätieto mutta myös Vegaanihaaste. Vegaanihaasteen tarjoama kokeilumahdollisuus saa muutoksen tuntumaan helpommalta, koska se ei edellytä sitoutumista lopulliseen muutokseen, vaikka haasteeseen osallistujat kuvailevatkin kuukauden mittaisen haasteen aikana monien käytäntöjen vakiintuneen arjessaan.

Ruokavaliomuutoksen vaatimien uusien käytäntöjen omaksumista leimaa kokemus helppoudesta. Todellinen uuden ruokavalion edellyttämä toiminnan muutos kuvataan vähäiseksi, mutta muutoksen helppous kuvataan kuitenkin yllättävänä. Uuden ruokavalion sanotaan myös lisänneen ruoanlaiton iloa ja mielekkyyttä. Ruokavaliomuutoksen vaikutus kuvaillaan jopa inspiroivaksi. Eettisistä syistä ruokavaliomuutoksen tehneet myös kuvailevat muutoksen olevan ylpeyden aihe ja lisänneen tyytyväisyyden tunnetta. Oikein tekemisen ja toimimisen tunne lisää motivaatiota jatkaa uuden ruokavalion noudattamista.

Epäonnistuneiden ruokavaliomuutosyritysten ja aikaisempaan ruokavalioon palaamisen syitä kuvaillaan terveyden ja nautintojen teeman alla. Terveys syitä ovat uudet ruokavalion aiheuttamat oireet ja käsitys jonkin eläinperäisen ruoka-aineen ylivertaisuudesta jonkun ravintoaineen lähteenä. Muutoksen epäonnistumiseen liittyen kuvaillaan ajallisten, tiedollisten ja taidollisten resurssien puutetta.

Huolimatta siitä, että läpi aineiston välittyy tahto noudattaa pääosin vegaanista ruokavaliota, myös poikkeuksiin ja ruokavaliosta joustamiseen annetaan aiheita. Läheisten ihmisten vaivannäön säästämiseksi ja mielen pahoittamisen välttämiseksi kyläillessä ollaan valmiita syömään tarjottua ruokaa. Myös oma terveys ja hyvinvointi asetetaan täydellisen

ehdottomuuden edelle ja äärimmäisen tarkkuuden sijaan arvokkaammaksi nostetaan joustavuus.

Uusien käytäntöjen omaksumisessa korostuu siis sosiaalisen ympäristön merkitys sekä muutoksen aloittamisessa ja sen toteuttamisessa että myös kasvisruokavalion käytännöistä poikkeamisessa. Ympäristössä näkyvä esimerkki kasvisruokavalion käytännöistä tuo näkyväksi erilaisen toiminnan mahdollisuuden, ja lähipiirissä vegaaniruokavaliota noudattava on muutosta tehdessä resurssitekijä. Kuitenkin käytäntöjen vahva sosiaalinen ulottuvuus vaikuttaa myös niin, että sosiaalisen ympäristön negatiivinen suhtautuminen on muutosta vaikeuttava tekijä. Koska kaikkiruokaisuus on vegaaniruokavalion kasvaneesta suosiosta huolimatta hegemonisessa asemassa, ruokailuun kytkeytyvät sosiaaliset tilanteet, kuten kyläily ja vierailut ovat syy poiketa omasta ruokavaliosta.

Aineiston läpileikkaava on käsitys kasvis- ja vegaaniruokavalion kasvaneesta suosiosta. Kasvissyönnin sanotaan olevan muodikasta ja trendikästä mutta enenevässä määrin myös ihan tavallista ja yhä useammalle varteenotettava vaihtoehto. Positiiviseksi koetaan kasvisruokavalion merkitysten laajentuminen niin, ettei sitä mielletä enää radikaaliksi tai tiettyihin identiteetteihin, kuten aktivismiin sidotuksi. Paremmiin ruokavalion yleisyyttä edistävänä pidetään rentouden, helppouden ja ilon merkityksiä ja esillä pitämistä.

Kasvis- ja vegaaniruokavalioon liitettyjen merkitysten ja identiteettien laajenemisesta huolimatta haastatteluaineistoni perusteella näyttää siltä, että ruoan ja kasvisruokavalion sukupuolittuneet merkitykset vaikuttavat vielä voimakkaasti. Sukupuoli näkyy paitsi haastateltavien lähipiirien suhtautumisessa myös yleisissä sukupuolittuneissa syömisen kuvauksissa. Vaikka haastateltavat ovat kaikki naisia, aineistossa pohditaan myös suhtautumisen ja reaktioiden olevan negatiivisempia, jos kasvisruokavaliota noudattaa mies, koska lihaan liittyy niin voimakkaasti maskuliinisia merkityksiä.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkielmani päätteeksi vedän yhteen analyysini tulokset ja arvioin niiden merkitystä. Arvioin, miten kahden aineistoni, Vegaanihaaste-kampanjan tuottaman materiaalin ja haastatteluiden, sisällöt ovat yhtenevät, miten ne suhtautuvat toisiinsa ja miten niiden kasvis- ja vegaaniruokavaliolle antamat merkitykset eroavat. Lopuksi arvioin tutkimukseni metodologisia rajoitteita ja pohdin aiheita ja asetelmia jatkotutkimukselle.

Tutkimuksessani tarkastelin Vegaanihaaste-kampanjan julkaisuja ja niiden tapoja kehystää vegaaniruokavaliota ja kampanjan käyttämiä keinoja luoda kasvis- ja vegaaniruokavaliosta houkutteleva kuva. Lisäksi haastattelin seitsemää haasteessa tavalla tai toisella mukana olevaa henkilöä heidän kokemuksistaan ruokavalion muutoksesta. Haastatteluissa halusin selvittää, mitkä olivat kasvisruokavalion valintaan johtaneet ja muutoksen käynnistäneet syyt sekä mitkä tekijät vaikuttivat uusien käytäntöjen omaksumiseen helpottavasti ja mitkä asiat koettiin vaikeaksi.

### 7.1 Analyysin yhteenveto

Vegaanihaaste-kampanjan tuottamissa teksteissä näkyy kuusi teemaa, jotka liitetään kasvisruokaan: eläimet, ympäristö, terveys, maku, sosiaalisuus ja käytännöllisyys. Nämä teemat toistavat jo aikaisemmissa tutkimuksissa (Jabs ym. 1998; Vainio ym. 2016; Jabs 1998) kasvisruokaan liitettyjä teemoja ja muuten ruokaan ja syömiseen liitettyjä kategorioita (ks. esim. Warde 1997; Mäkelä 2002). Eläinteemaa ja ympäristöteemaa käytetään suoraan kasvisruokavalion valintaa motivoivina tekijöinä. Nautinto, terveys ja sosiaalisuus tuodaan esiin teemoina, jotka ovat aina osa ruokaa ja syömistä, ja niihin liittyy sekä kasvisruokavalion valintaa perustelevia että mahdollisesti valintaa ja muutosta hankaloittavia tekijöitä. Kasvisruokavalion käytännöllisyyttä rakennetaan puhumalla laajentuneesta valikoimasta ja haasteen tarjoamaa tukea korostetaan. Lisäksi julkisuuden henkilöitä käytetään mahdollisesti tavoitteena lisätä haasteen näkyvyyttä.

Haastateltavien kokemuksia ruokavaliomuutoksen tekemisestä leimaa muutoksen tekemisen helppous, mutta helppouden yllättävyys. Erityisen suuri merkitys muutoksen käynnistymisessä ja toteuttamisessa on lähipiirin esimerkillä ja sosiaalisella tuella. Vegaanihaasteen tarjoama

kokeilualusta uusille käytännöille on myös tärkeä ja haasteen mukana tuoma yhteisö lisää muutoksen mielekkyyttä. Käytäntöjen muuttamista hankaloittaa tiedollisten ja taidollisten sekä ajallisten resurssien puute, mikä kytkeytyy ruoan makuun. Myös terveysongelmat ja -huolet estävät tai peruuttavat ruokavalionmuutosta, vaikka terveyssyillä perusteltiin myös kasvisruokavalioon siirtymistä ja muutoksen tarvetta.

Monelta osin haastatteluissa välittyneet kokemukset kasvis- ja vegaaniruokavalion valinnasta ja muutoksen toteuttamisesta osuvat yhteen Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleissa käytettyjen kehystysten kanssa. Eläinoikeuskysymykset ja ympäristösytyt kuvataan molemmissa yksiselitteisinä syinä muuttaa ruokavaliota, vaikka haastatteluissa niiden motivoiva vaikutus vaihtelee. Sekä kampanjan materiaaleissa että haastatteluissa terveyteen liittyy sekä syitä valita vegaaninen ruokavalio että asioita, jotka tekevät ruokavalionmuutoksesta haastavan.

Erityisen selkeä vastaavuus Vegaanihaasteen materiaaleissa ja haastateltavien kokemuksissa on itse muutoksen helppouden kuvauksissa. Molemmissa aineistoissa korostetaan kasvavaa suosiota ja sen vaikutusta valikoimaan ja tarjontaa, mikä myös tekee muutoksesta itsestään helppoa. Myös ruoan maun kuvaukset vastaavat toisiaan. Kuten haasteen kirjoituksissa sanotaan, kasvisruoka koetaan usein vähintään yhtä hyväksi, ja se tarjoaa myös mahdollisuuden uusien nautinnon ja ilon lähteiden löytämiseen.

Suuri eroavaisuus Vegaanihaaste-kampanjan tuottamien tekstien ja haastateltavien kertomusten painotuksissa on julkisuuden henkilöiden korostaminen kampanjassa. Haastateltavien puheessa ei kertaakaan tule esiin julkisuuden henkilöiden vaikutus, vaikka ruokavalion trendikkyudesta keskusteltiin ja vegaanisesta ruokavaliosta puhuvien ihmisten tarjoamien representaatioiden merkitystä kasvisruokavalion houkuttelevuudelle mietittiin. Tämä entisestään vahvistaa sitä olettamusta, että kampanjan tapa käyttää julkisuuden henkilöitä julkaisutoiminnassaan on merkittävämpi keino ei niinkään uusien ihmisten houkuttelemisessa vaan suuremman mediahuomion ja näkyvyyden keräämisessä. Ulkomainoskampanjankin tapa haastaa mukaan uusia julkisuuden henkilöitä jo mukana olevien henkilöiden esiin tuomisen sijaan herättää enemmän yleistä huomiota sen sijaan, että houkuteltaisiin ihmisiä seuraamaan ihailmiensa julkisuuden henkilöiden esimerkkiä.

Myös merkittävä painotusero Vegaanihaasteen materiaalien ja haastattelujen välillä on ruoan ja ruokavalioiden sukupuolittuneisuus. Sukupuolittuneet merkitykset nousevat haastatteluissa voimakkaasti haastateltavien kuvailuissa, ja sukupuolen merkitystä analysoidaan tarkemminkin huolimatta siitä, ettei siihen liittyen kysytty mitään. Vegaanihaaste-kampanjan materiaaleissa sukupuolta ei suoraan mainita kertaakaan. Tarkempi tarkastelu osoittaaakin kuitenkin, että tietoisesti tai tiedostamatta kampanja laajentaessaan vegaaniseen ruokavalioon liitettyjen merkitysten skaalaa kattamaan esimerkiksi lihasmassan kasvattamisen mahdollisuuden laajentaa myös ruokavalioon liitettyjen sukupuolittuneiden identiteettien kirjoa. Esimerkiksi kolmen vegaanista ruokavaliota noudattavan miehen valitseminen haasteen kummeiksi ja useamman miehen kuin naisen esiin nostaminen mainoskampanjassa tarjoaa mahdollisesti uudenlaisia representaatioita vegaaniruokavaliota noudattavista.

## 7.2 Tutkimuksen merkitys

Eduskuntavaalien 2019 alla ruoka on noussut poliittiseksi puheenaiheeksi laajemminkin yhteiskunnallisessa keskustelussa erityisesti sen ympäristö- ja ilmastovaikutusten takia. Kasvisruokapäivä- ja lihaverokysymykset on nostettu suurten medioiden vaalikoneiden kysymysvalikoimaan. Syksyllä 2018 julkaistu IPCC:n uusin raportti oli arvioissaan aikaisempaa tiukempi asettaen ilmastonlämpenemisen turvallisen rajan 1,5 asteeseen ja peräänkuulutti nopeampia ja tehokkaampia toimia ilmastomuutoksen torjumiseksi. Suomessakin eduskuntapuolueet kokoontuivat suunnittelemaan ja päättämään nopeista toimista Suomen ilmastopäästöjen vähentämiseksi.

Kuitenkin suurten puolueiden ilmastopoliittisten ohjelmien tarkastelu osoittaa, että vaikka monet puolueet ovat valmiita asettamaan kunnianhimoisia tavoitteita, enimmäkseen esiin nostetut keinot näiden tavoitteiden saavuttamiseen ovat riittämättömät. (Helsingin Sanomat 3.4.2019.) Varsinkin vaalien alla poliittisiin virkoihin ehdolla olevat ovat haluttomia ainakaan korostamaan tarvetta vaikuttaa ihmisten arkisiin ja toistuviin kulutustottumuksiin. Edelleen erityisesti ruoka on niin henkilökohtainen aihe, että monet reagoivat voimakkaan negatiivisesti, jos siihen liittyviä tapoja kritisoidaan ja pyritään ohjaamaan toisenlaisiksi. Tässä jännitteisessä tilanteessa ihmisten toiminnan muutoksen tarkastelu ja sitä ohjaavien keinojen tutkimus ja kartoitus on tärkeää.

Elizabeth Shove, Mika Pantzar ja Matt Watson käyttävät kirjassaan *The Dynamics of Social Practice* (2012) käytäntöteorioiden tarjoamaa tarkastelukehystä ilmastovaikutuksiin tehokkaasti vaikuttavien toimien analysointiin ja samalta pohjalta rakensin tarkastelulinssin myös oman aineistoni analyysin välineeksi. Tutkielmani osoittaa käytäntöteorian soveltuvan erinomaisesti myös kokemuksiin kartoittavan haastatteluaineiston tarkastelun tueksi. Vegaanihaasteen julkiasujenkin tapa puhua kasvisruoasta ja ruokavaliomuutoksesta ja keinot tehdä haasteesta houkuttelevaa palautuvat Shoven ja muiden (2012) erittelemiin käytäntöjen erityispiirteisiin: käytäntöjen moniin ulottuvuuksiin, suhteisiin toisten käytäntöjen kanssa, käytäntöjen elinkaareen ja yksilöihin käytäntöjen kantajina.

Vegaanihaasteen ja haastatteluiden aineistojen yhteensopivuus sekä haastatteluissa esiin nostettu kampanjan merkitys muutoksen käynnistäjänä antaa kokonaisuutena Vegaanihaasteesta kuvan tehokkaana ja merkittävänä tekijänä jopa yhteiskunnallisessa mittakaavassa. Haasteessa ei varsinaisesti seurata osallistujien toimintaa tarkasti, mutta yli 10 000 vastaanottajaa vuosittain tarkoittaa kuitenkin suurta yleisöä kampanjan julkaisutoiminnalle ja vaikutustyölle. Vaikka haasteen jälkeen ei päätyisi jatkamaan täysin kasviperäisellä ruokavaliolla, kuukaudessa ehtii omaksua uusia käytäntöjä niin, että kampanjan vaikutus ihmisen toimintaan voi olla pysyvä.

Kasvisruokavaliomuutoksen tehneiden kokemuksista on mahdollista laajentaa näkökulmaa ja pohtia tarkemmin yhteiskunnallisia keinoja ja muutostarpeita, jotka edistäisivät kasvisruokailun käytäntöjä. Haastatteluissa jo hahmotettu muutos kasvisruokavalion asemassa ja sen kasvanut suosio ja vähittäinen normalisoituminen voi käynnistää tapahtumaketjun, joka entisestään lisää kasvisruokavalioiden käytäntöjen yleisyyttä. Haastatteluissa ympäristön esimerkille annettiin suuri merkitys, mikä tarkoittaa käytäntöjen näkyvyyden vaikuttavan siihen, kuinka saavutettavana käytäntöjä pidetään. Mitä suositumpaa kasvisruokavalio on, sitä näkyvämpiä ovat sen käytännöt ja näin helpommin omaksuttavissa yhä useammalle.

Shoven ja kumppaneiden kirjan (2012) mukaan käytäntöihin pohjaavissa toiminnan ohjauskeinoissa on huomioitava käytäntöjen saavutettavuus kantajien näkökulmasta. Esimerkkeinä saavutettavuuteen vaikuttavina tekijöinä mainitaan yleisestikin eriarvoisuutta luovat yhteiskunnalliset rakenteet kuten luokka-asema ja sukupuoli. Tuloksieni perusteella saavutettavuuden näkökulmaan kytkeytyy myös käytännön merkitysten ulottuvuus. Sukupuoli, joka haastatteluiden perusteella näyttäytyi merkittävänä, linkittyy moniin merkityksiin. Jos

sukupuoleen liitetyt merkitykset ovat ristiriidassa kasvisruokailun käytäntöihin liitettyjen merkitysten kanssa, nämä käytännön tuntuvat vaikeammin saavutettavilta tämän sukupuolen edustajille, tutkimukseni perusteella siis miehille. Yhteiskunnallisesti olisi siis tarpeen tapahtua muutos joko sukupuoleen tai kasvisruokailuun liitetyissä merkityksissä, jotta käytäntöjen muutos olisi helpompaa. Haastatteluiden perusteella vegaanisen ruokavalion käytäntöjen merkitysten koetaan laajentuneen ja sen vaikutus kuvataan positiivisena. Vegaanihaaste koetaan tässäkin yhteydessä merkittäväksi positiivisten merkitysten muodostajana. Vegaanihaasteen julkaisuissa ja materiaaleissa on myös nähtävissä pyrkimys vegaaniuden merkitysten laajentamiseen.

Kasvisruokavalioon siirtyneiden kokemusta ruokavaliomuutoksen toteuttamisesta leimasi sen yllättävä helppous. Vaikka helppouden korostuminen voi olla joiltain osin seurausta haastateltavien vinoutuneesta valikoitumisesta tutkimuksen informanteiksi, sen yllättävyys kertoo kuitenkin, että muutoksesta odotettiin vaikeampaa. Tämä tarjoaa erityisen lähtökohdan poliittisten toimien herättämän reaktion pohtimiseen. Kun ihmisten kokemuksissa toiminnan muutosta leimaavin kuvaus on sen yllättävä helppous, voisi kuvitella, että tavat, joilla ihmisten toimintaa ohjataan kestävämpään suuntaan vaihtoehtoja ja valinnanvapautta hieman rajoittamalla, esimerkiksi julkisissa ruokailuissa kasvisruokaa oletuksena tarjoamalla, ei kohtaisi vastustusta pitkään huolimatta siitä, että ennakkosuhtautuminen on äänekkäästi vastustavaa.

### 7.3 Tutkimuksen rajoitteet ja aiheita jatkotutkimukselle

Koska tavoitteenani oli tutkia Vegaanihaaste-kampanjan osalta kampanjan käyttämiä keinoja uusien osallistujien ja kiinnostuneiden ihmisten haalimiseen, keskityin julkaisutoimintaan, joka on saatavissa ja suunnattu myös haasteen ulkopuolelle. Kuitenkin ruokavaliomuutokseen kytköksissä olevien käytäntöjen muuttamiseen liittyen mielenkiintoinen aineisto tutkimukselle olisivat myös kampanjan uutiskirjeet, jotka konkreettisesti ohjaavat toiminnan muutokseen. Myös kampanjan tapaamiset ja osallistujien Facebook-ryhmä tarjoaisivat alustan etnografiselle tutkimukselle. Nämä aineistot voisivat tarjota erilaisen ja kattavamman kuvan siitä, miten kampanja on mukana rakentamassa uusia käytäntöjä.

Vaikka haastattelu on kokemusten tutkimiseen hyvän työkalu ja aineisto on sisällöllisesti rikas, haastateltava ryhmä on erilaistamisyrityksistä huolimatta melko homogeeninen ja haastateltavien määrä pieni. Lisäksi haastateltavien joukkoon on todennäköisesti valikoitunut henkilöitä, joiden kokemus ruokavalionmuutoksesta ja Vegaanihaasteesta on lähtökohtaisesti positiivinen, mikä näkyy tutkimuksen tuloksissa, vaikka kokemuksia myös epäonnistumisista haastatteluissa kuvailtiin. Monipuolisemman kokemusvalikoiman voisi saada kartoittamalla iän, sukupuolen ja talouden koon lisäksi esimerkiksi koulutustaustaa ja tulotasoa, ja tarkastelemalla asuinpaikan merkitystä. Aiheen puitteissa voisi siis tehdä kattavaa eri taustatekijät huomioivaa kvantitatiivista tutkimusta, vertailevaa tutkimusta eri aihealueiden osalta sekä tutkimusta, joka keskittyisi mahdollisesti kasvissyönnin kannalta marginaalisiin ryhmiin. Jo tässä aineistossa orgaanisesti esiin nousseet sukupuolittuneen merkitykset antavat myös ymmärtää, että esimerkiksi miehiin keskittyvälle tutkimukselle on tarvetta ja sen antama kuva toiminnan muutoksesta ja kasvisruokavalion käytäntöjen omaksumisesta voisi poiketa oman tutkimukseni tuloksista merkittävästi.

Sukupuolen ja ruoan suhde näyttäytyy muutenkin tutkimukseni perusteella hedelmällisenä tulevaisuuden tutkimuskohteena. Syitä sukupuolittuneelle erolle löytyy niin ruoan historiallisista ja kulttuurillisista merkityksistä kuin ruokavalintojen motiivien taustalla olevien arvojen sukupuolittuneisuudesta (feminiinisinä pidetyt pehmeät arvot kuten eettisyys ja terveys vs. maskuliiniset arvot kuten tehokkuus), mutta myös ruokaan liittyvien taitojen ja rutiinien omaksumisen sukupuolittuneista odotuksista. Ruokavalioiden ja syömisen sukupuolittuneisuus, jota THL:kin tutkii, on myös esimerkiksi kansanterveydellisestä näkökulmasta merkittävä tutkimuskohde. Sukupuolittuneiden erojen syiden tarkastelu ja erityisesti miehiin keskittyvien, ruokavalioita kestävämpään suuntaan ohjaavien keinojen kehittäminen on tulevaisuudessa myös tarpeen.

Vaikka tutkimukseni vastasikin asettamiini kysymyksiin ja tarjosi paljon tietoa kasvisruokavalioon siirtymisestä, uusien käytäntöjen omaksumisesta ja ylläpitämisestä, tulokset herättävät miettimään myös kohteita tulevalle tutkimukselle. Ruoka, syöminen, ruokavaliot ja vegaanisuus sekä käytäntöteoreettinen ote ihmisen toimintaan, sen muutokseen ja toiminnan ohjaamiseen tarjoavat moninaisia aiheita jatkotutkimukselle.



# LÄHTEET

## Kirjalliset lähteet

Aalto, Kristiina (2018) Elintarvikkeiden kulutus kotitalouksissa vuonna 2016 ja muutokset vuosista 2012, 2006 ja 1998. Kuluttajatutkimuskeskus 2018:80.

Adams, Carol J. (2010) *The Sexual Politics of Meat. A Feminist-Vegetarian Critical Theory*. 20th Anniversary Edition. Alkuperäinen 1990. New York, London: The Continuum International Publishing Group Inc.

Ahmed, Sara (2010) Feminist Killjoys (And Other Willful Subjects). *S&F Online* 2010:8.3.

Aleksandrowicz, Lukasz; Green, Rosemary; Joy, Edward; Smith, Pete & Haines, Andy (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. *PLoS ONE* 11:11, e0165797.

Arppe, Tiina; Mäkelä, Johanna, & Väänänen, Virpi (2011). Living food diet and veganism: Individual vs collective boundaries of the forbidden. *Anthropology of Food* 50:2, 275–297.

Atkinson, Lucy (2012) Buying In to Social Change. How Private Consumption Choices Engender Concern for the Collective. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 644:1, 191–296.

Beardsworth, A. D. & Keil, E. T. (1991) Vegetarianism, Veganism and Meat Avoidance: Recent Trends and Findings. *British Food Journal* 93:4, 19–24.

Blake, James (1999) Overcoming the ‘value-action gap’ in environmental policy: Tensions between national policy and local experience, *Local Environment* 4:3, 257–278.

Bord, R. J., & O'Connor, R. E. (1997) The Gender Gap in Environmental Attitudes: The Case of Perceived Vulnerability to Risk. *Social Science Quarterly (University of Texas Press)* 78:4, 830–840.

Crawford, Robert (2000) The ritual of health promotion. Teoksessa S. J. Williams, J. Gabe, & M. Calnan (toim.) *Health, medicine and society: Key theories, future agendas*. London: Routledge, 219–235.

Elmgren, R. & Larson, U. (2001) Nitrogen and the Baltic Sea: Managing Nitrogen in Relation to Phosphorus. *The Scientific World* 1:S2, 371–377.

Fishbein, Martin & Ajzen, Icek (1975) *Belief, Attitude, Intention and Behaviour. An Introduction to Theory and Research*. Reading, Massachusetts; Menlo Park, California; London; Don Mills, Ontario; Sydney: Addison-Wesley Publishing Company.

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

Helkama, Klaus (2015) *Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää?* Helsinki: Suomen kirjallisuudenseura.

Helldán, Anni; Ovaskainen, Marja-Leena & Raulio, Susanna (2013) 4 Ruokavalion koostumus. Teoksessa Anni Helldán, Susanna Raulio, Mikko Kosola, Heli Tapanainen, Marja-Leena Ovaskainen & Suvi Virtanen (toim.) *Finravinto 2012 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), raportti 2013:16.*

Herrero, Mario; Havlík, Petr; Valin, Hugo; Notenbaert, An; Rufino, Mariana C.; Thornton, Philip K.; Blümmel, Michael; Weiss, Franz; Grace, Delia & Obersteiner, Michael (2013) Biomass use, production, feed efficiencies, and greenhouse gas emissions from global livestock systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences* Dec 2013, 110:52, 20888-20893.

Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi (2011) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:5. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten\\_fyysinen\\_aktiivisuus\\_netti.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf)

Ilmonen, Kaj (2007) *Johan on markkinat. Kulutuksen sosiologista tarkastelua.* Tampere: Vastapaino.

Jabs, Jennifer (1998) Maintaining Vegetarian Diet. Personal Factors, Social Networks and Environmental Resources. *Can J Diet Prac Res* 1998:59, 183–189.

Jabs, Jennifer; Devine, Carol & Sobal, Jeffery (1998) Model of the Process of Adopting Vegetarian Diets: Health Vegetarians and Ethical Vegetarians. *Journal of Nutrition Education*, 30:4, 196–202.

Jallinoja, Piia; Jauho, Mikko & Pöyry, Essi (2019) Miten Suomi söi 2008–2016? Erityisruokavaliot ja niiden taustatekijät. *Yhteiskuntapolitiikka* 84:2, 135–151.

Jallinoja, Piia; Mäkelä, Johanna & Niva, Mari (2018) Ruoan yltäkylläisyys ja rajat – sosiologisia havaintoja Suomesta. *Duodecim* 134, 1501–1507.

Jallinoja, Piia; Vinnari, Markus & Niva, Mari (2019) Veganism and plant-based eating: analysis of interplay between discursive strategies and lifestyle political consumerism. Teoksessa Magnus Boström, Michele Micheletti & Peter Oosterveer (toim.) *Oxford Handbook of Political Consumerism.* Oxford: Oxford University Press, 157–179.

Kaartinen, Niina; Tapanainen, Heli; Reinivuo, Heli; Virtanen, Suvi; Ali-Kovero, Kirsi & Valsta, Liisa (2018) Elintarvikkeiden kulutus. Teoksessa Liisa Valsta, Niina Kaartinen, Heli Tapanainen, Satu Männistö, Katri Sääksjärvi (toim.) *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) raportti 2018:12.*

Kollmuss, Anja & Agyeman, Julian (2002) Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research* 8:3, 239–260.

Konttinen, Esa & Peltokoski, Jukka (2004) Ympäristöprotestin neljäs aalto. Eläinoikeusliike ja uuden polven ympäristöradikalismi 1990-luvulla. Jyväskylä: Minerva Kustannus.

Korkala, Essi; Hugg, Timo & Jaakkola, Jouni (2014) Awareness of Climate Change and the Dietary Choices of Young Adults in Finland: A Population-Based Cross-Sectional Study. PLoS ONE 9:5, e97480.

Kortetmäki, Teea (2018) Ruokaoikeudenmukaisuus ja ympäristökysymys. Alue ja ympäristö 47:2, 3–16.

Lahti-Koski, Marjaana (1999) Ravitsemuskertomus 1998. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 1999:B2.

Luarn, P., Lin, Y. & Chiu, Y. (2015). Influence of Facebook brand-page posts on online engagement. Online Information Review 39:4, 505–519.

Lundahl, Outi. (2017) From a moral consumption ethos to an apolitical consumption trend. The role of media and celebrities in structuring the rise of veganism. Vaasa: University of Vaasa.

Mauss, Marcel (1990) The Gift – The form and reason for exchange in archaic societies. Englanniksi kääntänyt W. D. Halls. London: Routledge. Ranskankielinen alkuteos 1950.

Mäkelä, Johanna (2003) Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY, 34–73.

Mäkelä, Johanna (2002) Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Tommi Hoikkala, J. P. Roos (toim.) 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhaten vaihteesta. Helsinki: Gaudeamus, 201–217.

Pajari, Anne-Mari (2018) Pihvin korvaaminen pavuilla. Tieteessä tapahtuu 2018:5, 3–7.

Purhonen, Semi (2014) Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Puuronen, Anne (2008) Olet mitä et syö? Teoksessa Mari K. Niemi (toim.) Kiitos ei! Helsinki: Ajatus kirjat, Gummerus, 189–217.

Pyyhtinen, Olli (2014) The gift and its paradoxes: Beyond mauss. Farnham: Ashgate.

Reckwitz, Andreas (2002) Toward a Theory of Social Practices. A Development in Culturalist Theorizing. European Journal of Social Theory 5:2, 243–263.

Schatzki, Theodor (2001) Introduction: Practise theory. Teoksessa Theodor Schatzki, Karin Knorr Cetina & Eike von Savigny (toim.) The Practice Turn in Contemporary Theory. London: Routledge, 10–23.

Shove, Elizabeth; Pantzar, Mika & Watson, Matt (2012) *The Dynamics of Social Practice. Everyday Life and How It Changes*. Lontoo, Thosand Oaks, New Delhi, Singapore: SAGE Publications.

Sillanpää, Merja (2003) *Nälästä runsauteen: suomalaisen ruokakulttuurin historiaa*. Teoksessa Johanna Mäkelä, Päivi Palojoki & Merja Sillanpää (toim.) *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 11–33.

Sims R., R. Schaeffer, F. Creutzig, X. Cruz-Núñez, M. D’Agosto, D. Dimitriu, M.J. Figueroa Meza, L. Fulton, S. Kobayashi, O. Lah, A. McKinnon, P. Newman, M. Ouyang, J.J. Schauer, D. Sperling, and G. Tiwari (2014) *Transport*. Teoksessa Edenhofer, O., R. Pichs-Madruga, Y. Sokona, E. Farahani, S. Kadner, K. Seyboth, A. Adler, I. Baum, S. Brunner, P. Eickemeier, B. Kriemann, J. Savolainen, S. Schlömer, C. von Stechow, T. Zwickel and J.C. Minx (toim.) *Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA, 599–670.

Sidenvall, Birgitta; Nydahl, Magaretha & Fjellström, Christina (2000) *The Meal as a Gift—The Meaning of Cooking Among Retired Women*. *Journal of Applied Gerontology* 19:4, 405–423.

Singer, Peter (1990) *Oikeutta eläimille*. Suomentanut Helena Tengvall. Juva: WSOY. Englanninkielinen alkuteos 1975.

Smith, P.; M. Bustamante, H. Ahammad, H. Clark, H. Dong, E.A. Elsiddig, H. Haberl, R. Harper, J. House, M. Jafari, O. Masera, C. Mbow, N.H. Ravindranath, C.W. Rice, C. Robledo Abad, A. Romanovskaya, F. Sperling, & F. Tubiello, (2014) *Agriculture, Forestry and Other Land Use (AFOLU)*. Teoksessa Edenhofer, O., R. Pichs-Madruga, Y. Sokona, E. Farahani, S. Kadner, K. Seyboth, A. Adler, I. Baum, S. Brunner, P. Eickemeier, B. Kriemann, J. Savolainen, S. Schlömer, C. von Stechow, T. Zwickel and J.C. Minx (toim.) *Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom and New York, NY, USA, 812–922.

Stern, Paul C.; Dietz, Thomas ja Kalof, Linda (2002) *Gender, Values, and Environmentalism*. *Social Science Quarterly* 83:1, 353–364.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos, ensipainos vuodelta 2002. Helsinki: Tammi.

Twine, R. (2014) *Vegan killjoys at the table – Contesting happiness and negotiating relationships with food practices*. *Societies* 4:4, 623–639.

Vainio, Annukka; Niva, Mari; Jallinoja, Piia & Latvala, Terhi (2016) *From beef to beans: Eating motives and the replacement of animal proteins with plant proteins among Finnish consumers*. *Appetite* 2016:106, 92–100.

Valsta, Liisa; Kaartinen, Niina; Tapanainen, Heli; Männistö, Satu & Sääksjärvi, Katri (2018) *Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus*. THL Raportti 12/2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) (2019) Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) (2014) Terveystä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

Vinnari, Markus (2008) The future of meat consumption — Expert views from Finland. *Technological Forecasting and Social Change* 75:6, 893–904.

Vinnari, Markus; Mustonen, Pekka & Räsänen, Pekka. (2010) Tracking Down Trends in Non-Meat Consumption in Finnish Households, 1966–2006. *British Food Journal* 112:8, 836–852.

Vinnari, Markus & Tapio, Petri (2012) Sustainability of diets: From concepts to governance. *Ecological Economics* 2012:74, 46–54.

Vermeir, Iris & Verbeke, Wim (2006) Sustainable Food Consumption: Exploring the Consumer “Attitude – Behavioral Intention” Gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 19:2, 169–194.

Warde, Alan (1997) *Consumption, Food and Taste. Culinary Antinomies and Commodity Culture*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Warde, Alan (2016) *The Practice of Eating*. Cambridge, UK; Malden, USA: Polity Press.

Wolf, Julie; Ghassem R. Asrar & Tristram O. West (2017) Revised methane emissions factors and spatially distributed annual carbon fluxes for global livestock. *Carbon Balance and Management* 12:16.

## Sähköiset lähteet

Eläinsuojelukeskus Tuulispää – internetsivu. <https://tuulispaa.org> Viitattu 30.10.2018.

Helsingin Sanomat 20.7.2017 Maija Itkosen ideoima nyhtökaura kiinnostaa niin keskustalaisia kuin vihreitäkin, ja nyt kaupat ovat täynnä kasvituotteita – ”Avasimme hanan, josta suihkuua vettä”. *Talous*. <https://www.hs.fi/talous/art-2000005296760.html>. Viitattu 11.12.2017.

Helsingin Sanomat 23.8.2017 Munakasravintolan keittiössä syntyi aivan uusi, vegaaninen kananmunan korvaaja – nyt Vegg tulee myös ruokakauppoihin. *Ruoka*. <https://www.hs.fi/ruoka/art-2000005337329.html>. Viitattu 11.12.2017.

Helsingin Sanomat 17.9.2017 Formula 1 -tähti Lewis Hamilton jätti liharuoat ja siirtyi vegaaniruokavalioon: ”Lehmien tuottaman saasteen määrä on uskomaton”. *Urheilu*. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005371713.html>. Viitattu 11.12.2017

Helsingin Sanomat 17.3.2019 HS:n laaja kysely: Vielä joulukuussa kahdeksan puoluetta ajoi ilmastopolitiikan tiukennusta, nyt kaksi on irronnut rintamasta. *Politiikka*. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006038246.html>. Viitattu 5.4.2019.

Helsingin Sanomat 3.4.2019 HS vertaili: Näin puolueiden ilmastokannat eroavat toisistaan – Suuri ilmastotenti tänään Sanomatalossa kello 16. Poliitiikka. <https://www.hs.fi/politiikka/art-200006056903.html> Viitattu 5.4.2019.

Luonnonvarakeskus (2017a) Lihaa tuotettiin viime vuonna enemmän kuin koskaan. Luonnonvarakeskuksen tiedote 24.2.2017. <https://www.luke.fi/uutiset/lihaa-tuotettiin-viime-vuonna-enemman/>

Luonnonvarakeskus (2017b) Mitä Suomessa syötiin vuonna 2016? Luonnonvarakeskuksen tiedote 29.6.2017. <https://www.luke.fi/uutiset/mita-suomessa-syotiin-vuonna-2016/>

Mäkelä, Johanna; Varjonen, Johanna & Viinisalo, Mirja (2008) Muuttuva syöminen muuttuvassa maailmassa. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus, 2008:4. [https://www.stat.fi/artikkelit/2008/art\\_2008-12-15\\_006.html?s=0#1](https://www.stat.fi/artikkelit/2008/art_2008-12-15_006.html?s=0#1) (20.4.2018)

Ravintotase (verkkojulkaisu). Helsinki: Luonnonvarakeskus (viitattu 19.2.2019). Saantitapa: <https://stat.luke.fi/ravintotase>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Lihantuotanto (verkkojulkaisu). Helsinki: Luonnonvarakeskus (viitattu: 7.11.2017). Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/litu/index.html>

Vegaanihaaste – internetsivu. <https://vegaanihaaste.fi> Viitattu 1.3.2018.

YLE 24.9.2016 Näyttelijä Antti Launonen ryhtyi vegaaniksi ja yllättyi: "Penkistä nousikin enemmän". <https://yle.fi/uutiset/3-9187146>. Viitattu 11.12.2017.

YLE 21.4.2017 Vegaanista ruokaa haluaa yhä useampi – myös 1800-luvulta asti palvellut kahvila Ekberg vastaa huutoon. <https://yle.fi/uutiset/3-8825190>. Viitattu 11.12.2017.

YLE 19.12.2016 Vegaanien suosiman savuaromin kysyntä moninkertaistui. <https://yle.fi/uutiset/3-9361154>. Viitattu 11.12.2017.

YLE 2.2.2015 Aktivistit: Salaa kuvattu video paljastaa vasikkakasvattamon karut olot Outokummussa. <https://yle.fi/uutiset/3-7775358>. Viitattu 14.11.2018.

YLE 4.4.2015 Eläinlääkärit järjestön julkaisemista sikatilavideoista: Johtaisivat valvontakäyntiin. <https://yle.fi/uutiset/3-7951721>. Viitattu 14.11.2018.

YLE 28.10.2015 Salavideot: Eläintiloilla sikoja potkitaan, hakataan ja tökitään sähköpiiskalla. <https://yle.fi/uutiset/3-8411814>. Viitattu 14.11.2018.

## LIITTEET

### Liite 1: E-lomake haastateltavien keräämiseen

Olen Katariina Penttilä, yhteiskuntatutkimuksen opiskelija Tampereen yliopistossa ja kirjoitan pro gradu -tutkielmaani sosiologian oppiaineeseen. Etsin kasvis- ja vegaaniruokavaliosta kiinnostuneita henkilöitä haastattelututkimukseen.

Tällä lomakkeella annettuja tietoja ei tule näkemään tai käsittelemään kukaan muu. Lomakkeella annettuja yhteystietoja käsitellään tietoturvalisesta ja kaikki tiedot hävitetään tutkimuksen valmistuttua vuoden 2018 loppuun mennessä.

Voit täyttää lomakkeen, vaikka et osallistuisi vegaanihaasteeseen tai käyttäisit edelleen eläinperäisiä tuotteita ruokavaliossasi.

Jos olet kiinnostunut tulemaan haastatteluun, muistathan jättää yhteystietosi lomakkeen lopussa. Lomakkeen täyttämällä et sitoudu mihinkään. Voit missä vaiheessa tahansa lopettaa osallistumisesi ja pyytää tietojesi poistamista.

Kiitos osallistumisestasi!

Ruokavalio

Jos noudatat vegaaniruokavaliota, voit laskea sen myös kasvisruokavalioksi.

Olen noudattanut kasvisruokavaliota

Kokeilen vasta

Alle vuoden

1–2 vuotta

2–5 vuotta

5–10 vuotta

Yli 10 vuotta

En noudata kasvisruokavaliota

Olen noudattanut vegaanista ruokavaliota

Kokeilen vasta

Alle vuoden

1–2 vuotta

2–5 vuotta

5–10 vuotta

Yli 10 vuotta

En noudata vegaanista ruokavaliota

Vegaanihaaste

Olen mukana vegaanihaasteessa 2018

Osallistujana

Tuutorina

Olen osallistunut haasteeseen aikaisemmin

En ole koskaan osallistunut vegaanihaasteeseen

Taustatiedot

Ikä

Sukupuoli

Talouden koko

Paikkakunta



## Liite 2: Haastattelurunko

Kerro omin sanoin päätöksestä ryhtyä kasvissyöjäksi/lähteä mukaan vegaanihaasteeseen. Oliko päätös helppo tai vaikea?

Mikä on tuntunut vaikealta? Millaiset tilanteet on ollut hankalia? Mikä on ollut helppoa? Onko jokin yllättänyt?

Kuvaa keskeisiä muutoksia, joita olet elämässäsi ja arjessasi tehnyt siirryttyäsi kasvisruokavalioon/vegaaniruokavalioon?

Onko terveydellä merkitystä kasvissyönnissäsi?

Usein vegaaniruokavalioon liitetään eläinten oikeuksien puolustaminen. Mitä mieltä olet tästä kohdallasi?

Onko vegaaniruoka mielestäsi yhtä hyvää kuin liha- /eläinperäisiä tuotteita sisältävä ruoka?

Onko läheisten joukossa kasvisruokavaliota noudattavia? Miten perheessä on suhtauduttu? Syövätkö kaikki perheessä samaa ruokaa?

Keille olet kertonut haasteeseen osallistumisesta? Millaista suhtautuminen on ollut?

Miten ihmiset yleensä suhtautuvat kuullessaan kasvisruokavaliostasi?

Olitko jo joskus aikaisemmin miettinyt kasvissyöntiä?

Oletko kokeillut aikaisemmin kasvisruokavaliota? Mistä syistä? / Miksi et? Miten onnistui?

Onko jokin nyt ollut erilaista? Mikä ja miten?

Millä mielin katsot omaa eläinperäisten tuotteiden kulutusta aikaisempina vuosina?

Onko suunnitelmissa jatkaa kasvisruokailua myös haasteen jälkeen ja kuinka tarkasti? Mikä saisi jatkamaan? Mikä saisi lopettamaan?

Mikä suhteesi lihaan ja maitotuotteisiin tällä hetkellä?

Miten suhtaudut vegaaniuteen elämäntapana laajemmin?

Kasvis- ja vegaaniruokavalion muodikkuus?

Näetkö, että suhtautumisessa vegaaniuteen ja kasvisruokailuun on tapahtunut jotain muutosta?